





( )

---

66

43

: [enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)





\_\_\_\_\_

( )

110

( )

“ ”

/

“ ”



2.

3.

4.

5.

6.

“

1 " 511 18 49  
65%  
72%

7.

8. 2  
60% 47% 73% 60%

9. ( II  
)  
2 ( ) ( )  
3,4 ( I)

10. II  
60%<sup>5</sup>

11. 95  
15 110  
( II) ( )

12.

18

13.

III

14.

100

“ ” ( III) “  
/ ”

15.

107

100

IV

V

16.

91

/

( 1 000 ) 10%

2 200

/

1

17.

260

41% 21% 38%

1.4 ( 1)

1 100

18.

110

( 200 )

( 260 )

( )

1		( )									
		( )					( )	( )	( )	( )	( )
(5	)	260	41%	21%	38%	7.7%	110	1.4	0.94	45	1 100
(45	)	470	51%	26%	23%	6.7%	64	3.0	3.4	95	2 400
(2	)	540	65%	20%	15%	4.8%	43	0	1.3	81	1 700
“	”										
(20	)	970	55%	16%	29%	8.5%	79	2.6	6.2	74	1 600
(24	)	1100	45%	14%	41%	7.1%	120	12	6.8	100	2 500
(11	)	1300	54%	14%	32%	6.1%	350	16	7.0	100	2 200

19. 45 470  
23% 64 7%  
2 400 3

20.

---

21. 2

22. ( ( ) )  
( ) ( )  
( 100 )  
( )

2		( )									
		( )				( )	( )	( )	( )	( )	
(3	)	680	37%	16%	47%	15%	100	1.5	4.4	56	2 000
	(										
	)	420	44%	33%	23%	6.7%	75	2.9	3.7	100	2 800
(21	)										
		480	59%	23%	18%	5.1%	50	2.6	2.9	97	2 000
(11	)										
		520	63%	18%	19%	5.4%	37	4.3	2.9	95	2 000
(9	)										
		410	56%	30%	14%	3.1%	85		3.1	85	2 100
(1	)										

23. ( ) /

24. 540  
65% 20% 15%  
1 700

“ ”

25. “ ” 970  
55% 16%  
29% “ ” 2 000  
“ ”

26. “ ” 2.6  
“ ” 1 600  
/ 80%

---

27. 3

28.

3

---

( )	( )	( )	( )	( )
940	13%	3.3%	160	1 600
1 200	29%	7.1%	240	2 300

---

29.

4

**4**

	( )	( )	( )
1	9.5	0.045	290
1	46	0.14	320
1	86	9	360

30.

290

320

360

1 200

31.

9

86

9

29%

34%

28%

35%

32.

1 100

45% 14%

41%

120

2 500

12

33.

2 000

34.

2 000

/

(

)

35.

( 300 ) ( I ) / (

36.

1 300  
54% 14% 32%

2 000

37.

2 200 / ( 350  
300 (64%) 2 000 (82%) 11 /  
( ) ( )

38.

( 2 100 )

39.

40.

41.

42.

( “ ” )

43.

44.

---

45.

(a)

(b) ( )

(c) “ ”

(d) /

46. “ ”  
2 000

47.

48. “ ”

49.

50. 100 ( )  
)

1. “  
”  
[ [www.hkupop.hku.hk](http://www.hkupop.hku.hk)]
2. World Health Organization (WHO). The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO, 2002.
3. Food and Agriculture Organization (FAO)/WHO. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.
4. FAO/WHO. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: FAO, 2001.
5. [ <http://www.info.gov.hk/dh/useful/stat/tenleadingcause.htm>]
6. Greenfield G, Southgate DAT. Food composition data. Production, management and use, 2<sup>nd</sup> edition. Rome:FAO, 2003.

1

1

1

	15-30%
	10%
	6-10%
	1%
	55-75%
	10-15%
	300
( )	5 ( 2 )
	400
	25

( 2003 <sup>1)</sup>

1

1 000 <sup>2</sup> 2

2

/

---

	( )
0-6	300
0-6	400
7-11	400
1-3	500
4-6	600
7-9	700
10-18	1 300 <sup>1</sup>
19	1 000
	1 300
19-65	1 000
65	1 300
( 3 )	1 200
	1 000

---

1

( 2001 <sup>2</sup>)

---

<sup>1</sup> FAO/WHO. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.

<sup>2</sup> FAO/WHO. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: FAO, 2001.

粥

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

湯粉

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
18. ( )
19. ( )
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.

- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.

炒粉

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.

### 湯飯

- 1.
- 2.

### 炒飯

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

“ \_\_\_\_\_ ”

- 1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

( )

( )

- 
- 1.
  - 2.
  - 3.



“ ”

	<b>100</b> “ ”	<b>100</b> “ ”
	0.1 – 0.3	0.1 – 0.3
	0.1 – 0.3	0.1 – 0.3
C4:0	0.0005 – 0.002	0.0005 – 0.002
C6:0	0.004 – 0.01	0.004 – 0.01
C8:0	0.005 – 0.02	0.005 – 0.02
C10:0	0.002 – 0.006	0.002 – 0.006
C12:0	0.001 – 0.003	0.001 – 0.003
C14:0	0.002 – 0.006	0.002 – 0.006
C15:0	0.002 – 0.006	0.002 – 0.006
C16:0	0.002 – 0.005	0.002 – 0.005
C17:0	0.002 – 0.005	0.002 – 0.005
C18:0	0.002 – 0.006	0.002 – 0.006
C20:0	0.001 – 0.004	0.001 – 0.004
C22:0	0.002 – 0.007	0.002 – 0.007
C24:0	0.002 – 0.008	0.002 – 0.008
	0.4 – 1	0.4 – 1
	0.02 – 0.06	0.02 – 0.06
	2 – 5	2 – 5
	0.4 – 1	0.4 – 1

100

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>粥</b>										
白粥	32	5.8	0.71	0.69	0.099		0	0	5.5	29
皮蛋瘦肉粥	56	4.8	3.4	2.5	0.61	42	0.1		9.8	280
柴魚花生粥	64	5.5	3.2	3.3	0.55	8.2	0.2	1.5	18	240
艇仔粥	66	6.8	2.9	3.1	0.5	15	0.33		7.6	280
及第粥	63	5.8	4.5	2.5	0.6	52	0.37		7.6	310
<b>湯粉</b>										
水餃湯粗 條	66	8.1	4.8	1.6	0.47	13	0.57		15	440
雲吞湯粗 條	67	7.5	5.3	1.8	0.43	15	0.7		16	460
雲吞湯幼 條	71	7.5	5.2	2.2	0.55	17	0.73		17	460
雲吞湯米粉	72	11	3.3	1.6	0.47	10	0.45		16	290
雲吞湯河粉	79	13	2.8	1.8	0.46	6.6	0.43		14	260
魚皮餃湯河粉	83	13	2.4	2.3	0.57	2.8	0.31	1.2	14	260
魚皮餃湯幼 條	70	7.8	4.4	2.3	0.53	8.2	0.46		14	410
魚皮餃湯米粉	85	12	3.3	2.6	0.66	6.1	0.41	1.1	15	320
魚皮餃湯粗 條	86	8.7	5	3.5	0.85	10	0.47	1.3	21	460
牛腩湯粗 條	84	7.9	7.5	2.5	0.95	15	0.74	1.3	12	480

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
牛腩湯幼 條	86	7.6	7.9	2.7	1	18	0.71	1.4	11	490
牛腩湯米粉	87	10	7	2.1	0.77	11	0.73	1.2	13	270
牛腩湯河粉	93	12	5.6	2.6	0.95	9.5	0.73	1.9	12	270
牛筋湯河粉	83	11	6.7	1.3	0.37	10	0.44	1.1	10	310
牛筋湯幼 條	77	6.9	9	1.5	0.4	15	0.65	1.2	12	510
牛筋湯米粉	80	9.1	7.8	1.3	0.42	12	0.71		11	360
牛筋湯粗 條	77	6.8	8.8	1.6	0.46	14	0.68	1.2	13	500
牛肚(胃)湯粗 條	61	7	6	1	0.32	22	0.7		17	480
牛什(內臟)湯粗 條	73	6.8	6.4	2.2	1.1	20	0.62	0	15	500
牛丸湯河粉	65	11	2.9	0.99	0.31	2.9	0.37		10	270
牛丸湯幼 條	63	7.4	5.3	1.3	0.37	8.4	0.53		14	440
牛丸湯米粉	67	11	3.6	0.99	0.3	4.3	0.41		14	340
牛丸湯粗 條	63	7.3	5.2	1.4	0.39	6.7	0.53		15	460
魚蛋湯米粉	58	9.5	3.5	0.69	0.17	6.2	0.36		29	260
魚蛋湯河粉	63	11	2.8	0.67	0.16	2.3	0.4		28	280
魚蛋湯粗 條	55	7.3	4.8	0.78	0.19	7.8	0.46		28	410
魚蛋湯幼 條	55	7.2	4.8	0.81	0.19	8	0.56		31	410
魚片湯河粉	62	11	2.5	0.72	0.16	1.6	0.24		17	330
魚片湯幼 條	56	7.1	4.8	0.93	0.19	4.4	0.36		20	520
魚片湯米粉	61	10	3.1	0.78	0.18	3	0.51		18	350
魚片湯粗 條	55	7.2	4.6	0.88	0.18	6.9	0.58		20	500

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
墨魚丸湯米粉	64	10	3.1	1.1	0.37	12	0.12		9.5	300
墨魚丸湯河粉	67	11	2.3	1.3	0.4	8.9	0.34		9.1	290
墨魚丸湯粗 條	58	7	4.5	1.3	0.35	16	0.61		12	470
墨魚丸湯幼 條	59	7.2	4.6	1.3	0.35	16	0.66		12	480
貢丸湯河粉	81	12	2.8	2.2	0.62	3.5	0.53	1.4	9.1	310
貢丸湯幼 條	73	8.2	4.5	2.5	0.66	7.9	0.68	1.8	15	440
貢丸湯粗 條	68	7.9	4.6	2	0.53	7.7	0.65	1.5	14	420
貢丸湯米粉	72	11	3.3	1.6	0.44	5.3	0.48	1.1	12	330
鮮魚片湯米粉	67	10	3.8	1.1	0.27	10	0.14		11	230
雪菜肉絲湯米粉	84	14	3	1.7	0.34	0.48	0.46	1.3	12	360
餐肉蛋即食	150	13	4.9	8.4	2.7	41	0.52		14	400
五香肉丁即食	160	14	6.6	8.2	2.8	17	1.2	1	11	460
沙爹牛肉即食	130	13	5.8	5.5	1.8	7.4	1.1		11	440
什錦海鮮湯烏冬	58	8.1	4.4	0.9	0.2	12	0.43		12	290
<b>炒粉</b>										
豉油皇炒	170	25	5.8	5.2	0.77	1.3	0.94	1.6	17	510
炒米粉	160	27	3.7	4.7	0.64	3.7	0.61	1.3	17	390
星州炒米粉	180	19	6.3	8.4	1.6	45	0.95	3.6	21	350
廈門炒米粉	170	22	5.7	6.4	1.3	43	4.1	2.1	21	340
雪菜燒鴨絲炆米粉	140	18	4.8	5.3	1	11	0.72	2.5	14	400

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
雪菜豬肉絲炆米粉	120	17	4.2	4	0.68	4.8	0.74	2.1	16	390
炒貴刁	160	23	4.2	6	1.2	30	0.86	1	14	350
乾炒牛肉河粉	150	22	4	5.1	0.78	6.9	0.72	2.2	10	350
時菜牛肉炒河粉	130	19	3.5	4.6	0.67	2.6	0.34	1.9	15	250
時菜牛肉炒	170	17	7.2	8.3	1.2	10	0.61	2.2	18	410
時菜豬肉片炒	170	17	6.9	8	1.2	10	0.48	1.6	18	350
時菜排骨炒	200	17	8.1	11	2.1	20	0.62	1.1	29	370
味菜豬肉片炒	170	17	5.8	8.6	1.4	12	1.7	2.4	12	380
味菜排骨炒	190	17	6.7	10	2	19	1.9	2.2	17	460
味菜魷魚炒	150	16	5.5	7.4	1.2	44	1.5	2.3	14	380
豉椒牛肉炒	180	18	6.6	8.7	1.4	12	0.83	1.2	14	420
豉椒豬肉片炒	170	17	6.7	8.7	1.4	12	1	1.3	13	420
豉椒排骨炒	220	18	7.6	13	2.3	20	1.1	1.3	17	410
豉椒魷魚炒	170	17	6.7	7.7	1.3	51	0.85	1.4	16	390
涼瓜牛肉炒	180	17	6.4	9.7	1.5	11	0.8	2.3	12	450
涼瓜豬肉片炒	180	18	6.5	9.3	1.4	12	0.81	2.8	12	410
豬扒炒即食	230	19	8.9	13	3.2	17	0.79	1.2	17	480
干燒伊	200	20	5	11	1.6	10	0.94	1.7	13	420
海鮮炒烏冬	120	17	5.9	2.9	0.5	14	0.79	2.3	17	370

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>湯飯</b>										
冬瓜肉粒湯飯	81	15	3.9	0.71	0.23	6.1	0.23		5.7	210
方魚肉碎湯飯	73	10	3.8	2	0.61	6.2	0.13	0	19	270
<b>炒飯</b>										
揚州炒飯	200	25	7	7.9	1.6	75	0.62	2.2	17	310
福建炒飯	150	21	6	4.7	0.9	41	0.49	1.8	12	320
鴛鴦炒飯	140	19	4.7	4.5	0.83	36	1.9	2	13	280
西炒飯	190	25	5.9	7.4	1.4	40	1.6	2.2	17	300
鹹魚雞粒炒飯	200	27	7	6.7	1.3	64	0.21	1.8	14	330
鱈魚雞粒炒飯	200	24	8.3	7.6	1.6	86	0.27	2.9	16	290
波蘿雞粒炒飯	200	25	6.2	7.8	1.4	55	1.3	2.1	13	290
瑤柱蛋白炒飯	180	29	6.2	4.6	0.76	9.3	0.18	1.8	8.5	300
生炒牛肉飯	200	25	6.7	7.6	1.3	61	0.28	2.3	14	330
生炒雞絲飯	200	26	7.1	8.2	1.5	28	0.25	2.5	14	280
鮮茄牛肉配炒飯	150	22	5.2	4.9	1.2	31	2.4	2.1	11	300
<b>“ ”</b>										
咖哩牛腩飯	160	18	7.7	6.3	2.8	16	1.6		17	290
燜蘿蔔牛腩飯	130	19	7.5	2.7	1	8.5	0.79	1.5	10	260
沙爹牛肉飯	120	20	4.7	2.5	0.59	3.7	1.7		11	320

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
時菜牛肉飯	110	19	4.9	1.6	0.42	5	0.62		12	260
時菜豬肉片飯	120	20	4.6	2.3	0.65	5.4	0.47		11	200
粟米肉粒飯	130	22	5.2	2.3	0.65	12	0.66	1	7.3	210
焗豬扒飯	190	21	7.4	8.8	2.1	22	1.4	1	18	320
枝竹火腩(燒肉)飯	180	19	7.5	8.1	2.4	13	0.37	2.6	13	260
鮮茄牛肉飯	120	21	4.6	1.8	0.44	21	2.6		6.6	200
滑蛋蝦仁飯	130	22	4.3	2.2	0.54	9.1	0.13		13	180
魚香茄子飯	150	19	3.5	5.9	1.4	3.6	1		7.7	250
冬菇蒸雞飯	160	25	6.1	4.4	1.1	9	1.1	1.6	9.7	280
豉汁鳳爪排骨飯	180	28	5.3	5.4	1.5	9.8	1.1		12	260
土魷(魷魚)蒸肉餅飯	210	22	7.7	9.6	3.7	33	0.7	0	8.4	240
蒸鯪魚飯	140	18	8.4	4.1	1.8	21	0.85		25	250
叉燒飯	200	26	7.3	7.1	2.3	12	1.3		8.7	250
燒肉飯	200	23	7.8	8.6	2.5	13	0.33		8.3	260
白切雞飯	180	25	6.4	5.5	1.5	13	0.4		11	270
豉油雞飯	180	25	6.4	5.7	0.88	13	0.66		16	250
燒鵝飯	190	26	6.7	6.8	1.8	12	1.7		11	170

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
燒味汁	63	13	1.7	0.3	0.12	0.26	8.5		7.3	1 900
薑蓉	480	6.4	1.7	50	7.2	1.6	1	1.2	24	2 000
酸梅醬	230	56		0.7	0	0.06	55		19	1 600

( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

**粥**

白粥	450	140	26	3.2	3.1	0.44		0	0	25	130
皮蛋瘦肉粥	470	260	22	16	12	2.9	200	0.47		46	1 300
柴魚花生粥	470	300	26	15	15	2.6	38	0.94	7	84	1 100
艇仔粥	450	300	31	13	14	2.3	68	1.5		34	1 300
及第粥	500	310	29	22	12	3	260	1.8		38	1 500

**湯粉**

水餃湯粗 條	580	380	47	28	9.3	2.7	75	3.3		87	2 500
雲吞湯粗 條	630	420	47	33	11	2.7	94	4.4		100	2 900
雲吞湯幼 條	630	450	47	33	14	3.5	110	4.6		110	2 900
雲吞湯米粉	720	520	79	24	11	3.4	72	3.2		110	2 100
雲吞湯河粉	720	570	94	20	13	3.3	48	3.1		100	1 900
魚皮餃湯河粉	670	550	87	16	15	3.8	19	2.1	8	94	1 700
魚皮餃湯幼 條	590	410	46	26	14	3.1	48	2.7		82	2 400
魚皮餃湯米粉	660	560	79	22	17	4.4	40	2.7	7.3	99	2 100
魚皮餃湯粗 條	590	500	51	29	20	5	59	2.7	7.6	120	2 700

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
牛腩湯粗 條	620	520	49	46	15	5.9	93	4.6	8	74	3 000	
牛腩湯幼 條	640	550	48	50	17	6.4	110	4.5	8.9	70	3 100	
牛腩湯米粉	700	610	70	49	15	5.4	77	5.1	8.4	91	1 900	
牛腩湯河粉	720	670	86	40	19	6.8	68	5.2	14	86	1 900	
牛筋湯河粉	680	560	75	45	8.8	2.5	68	3	7.5	68	2 100	
牛筋湯幼 條	620	480	43	56	9.3	2.5	93	4	7.5	75	3 200	
牛筋湯米粉	680	540	62	53	8.8	2.8	81	4.8		74	2 400	
牛筋湯粗 條	590	460	40	52	9.5	2.7	83	4	7.1	77	3 000	
牛肚(胃)湯粗 條	590	360	41	35	5.9	1.9	130	4.1		100	2 800	
牛什(內臟)湯粗 條	630	460	43	40	14	6.9	130	3.9	0	94	3 100	
牛丸湯河粉	700	450	77	20	6.9	2.2	20	2.6		70	1 900	
牛丸湯幼 條	600	380	45	32	7.8	2.2	51	3.2		84	2 600	
牛丸湯米粉	670	450	74	24	6.6	2	29	2.8		94	2 300	
牛丸湯粗 條	620	390	45	32	8.7	2.4	42	3.3		93	2 900	
魚蛋湯米粉	700	400	66	24	4.8	1.2	43	2.5		200	1 800	
魚蛋湯河粉	720	450	79	20	4.8	1.1	17	2.9		200	2 000	
魚蛋湯粗 條	620	340	45	30	4.8	1.2	48	2.9		170	2 500	
魚蛋湯幼 條	640	350	46	30	5.1	1.2	51	3.6		200	2 600	
魚片湯河粉	640	390	70	16	4.6	1	10	1.5		110	2 100	
魚片湯幼 條	580	320	41	28	5.4	1.1	25	2.1		120	3 000	

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
魚片湯米粉	650	390	65	20	5	1.2	19	3.3		120	2 300
魚片湯粗 條	570	310	41	26	5	1	39	3.3		110	2 900
墨魚丸湯米粉	700	450	70	22	7.7	2.6	84	0.84		67	2 100
墨魚丸湯河粉	690	460	75	16	8.9	2.7	61	2.3		62	2 000
墨魚丸湯粗 條	640	370	45	29	8.4	2.3	100	3.9		77	3 000
墨魚丸湯幼 條	620	370	45	29	8.1	2.2	100	4.1		75	3 000
貢丸湯河粉	680	550	82	19	15	4.2	24	3.6	9.6	62	2 100
貢丸湯幼 條	660	480	54	30	16	4.3	52	4.5	12	99	2 900
貢丸湯粗 條	660	450	52	30	13	3.5	51	4.3	9.9	93	2 800
貢丸湯米粉	730	520	80	24	12	3.2	38	3.5	8	87	2 400
鮮魚片湯米粉	670	450	67	25	7.3	1.8	67	0.93		73	1 500
雪菜肉絲湯米粉	420	350	58	12	7.1	1.4	2	1.9	5.4	50	1 500
餐肉蛋即食	450	680	59	22	38	12	190	2.4		64	1 800
五香肉丁即食	450	710	62	29	37	12	76	5.4	4.5	49	2 100
沙爹牛肉即食	500	640	64	29	27	8.9	37	5.4		54	2 200
什錦海鮮湯烏冬	710	410	58	31	6.4	1.4	85	3.1		85	2 100
<b>炒粉</b>											
豉油皇炒	400	680	100	23	21	3.1	5.2	3.8	6.4	68	2 100
炒米粉	410	660	110	15	19	2.6	15	2.5	5.4	70	1 600

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
星州炒米粉	610	1 100	120	39	51	9.8	280	5.8	22	130	2 100
廈門炒米粉	670	1 100	150	38	43	8.7	290	28	14	140	2 300
雪菜燒鴨絲炆米粉	720	1 000	130	34	38	7.2	79	5.2	18	100	2 900
雪菜豬肉絲炆米粉	720	860	120	30	29	4.9	35	5.3	15	120	2 800
炒貴刁	770	1 200	180	32	46	9.3	230	6.6	7.7	110	2 700
乾炒牛肉河粉	650	970	140	26	33	5	45	4.7	14	65	2 300
時菜牛肉炒河粉	780	1 000	150	27	36	5.2	20	2.7	15	120	2 000
時菜牛肉炒	580	990	99	42	48	7	58	3.5	13	100	2 400
時菜豬肉片炒	610	1 000	100	42	49	7.4	61	2.9	9.8	110	2 100
時菜排骨炒	650	1 200	100	50	68	13	120	3.8	6.8	180	2 300
味菜豬肉片炒	710	1 200	120	41	61	10	85	12	17	85	2 700
味菜排骨炒	760	1 400	120	49	72	14	140	14	16	120	3 300
味菜魷魚炒	750	1 100	120	41	56	9	330	11	17	110	2 900
豉椒牛肉炒	630	1 100	110	41	55	8.8	75	5.2	7.5	88	2 600
豉椒豬肉片炒	630	1 100	110	42	55	8.8	76	6.3	8.2	82	2 700
豉椒排骨炒	740	1 500	130	53	91	16	140	7.7	9.1	120	2 900
豉椒魷魚炒	650	1 100	110	43	50	8.4	330	5.5	9.1	100	2 500
涼瓜牛肉炒	680	1 200	120	44	66	10	75	5.4	16	82	3 100
涼瓜豬肉片炒	650	1 200	120	42	60	9.1	78	5.3	18	78	2 700
豬扒炒即食	550	1 200	99	47	68	17	89	4.1	6.3	89	2 500

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
干燒伊	650	1 300	130	33	72	10	65	6.1	11	85	2 700
海鮮炒烏冬	740	890	130	44	22	3.7	100	5.9	17	130	2 700
<b>湯飯</b>											
冬瓜肉粒湯飯	720	590	110	28	5.1	1.7	44	1.7		41	1 500
方魚肉碎湯飯	660	480	66	25	13	4	41	0.85	0	120	1 800
<b>炒飯</b>											
揚州炒飯	620	1 200	150	43	49	9.8	460	3.8	14	100	1 900
福建炒飯	960	1 400	200	57	45	8.6	390	4.7	17	110	3 100
鴛鴦炒飯	1 100	1 500	210	51	49	9	390	21	22	140	3 000
西炒飯	680	1 300	170	40	50	9.5	270	11	15	120	2 000
鹹魚雞粒炒飯	690	1 400	190	48	46	8.9	440	1.4	12	96	2 300
鱈魚雞粒炒飯	740	1 500	180	61	56	12	630	2	21	120	2 100
波蘿雞粒炒飯	730	1 500	180	45	57	10	400	9.5	15	95	2 100
瑤柱蛋白炒飯	690	1 200	200	43	32	5.3	64	1.2	12	59	2 100
生炒牛肉飯	610	1 200	150	41	46	7.9	370	1.7	14	85	2 000
生炒雞絲飯	600	1 200	160	43	49	9	170	1.5	15	84	1 700
鮮茄牛肉配炒飯	780	1 200	170	41	38	9.4	240	19	16	86	2 300

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
“ ”											
咖哩牛腩飯	800	1 300	140	62	50	22	130	13		140	2 300
燜蘿蔔牛腩飯	750	980	140	56	20	7.5	64	5.9	11	75	2 000
沙爹牛肉飯	700	840	140	33	17	4.1	26	12		77	2 200
時菜牛肉飯	700	770	130	34	11	3	35	4.4		84	1 800
時菜豬肉片飯	660	800	130	30	15	4.3	36	3.1		73	1 300
粟米肉粒飯	760	990	170	40	18	4.9	91	5	7.6	56	1 600
焗豬扒飯	710	1 300	140	50	60	14	150	9.5	6.8	120	2 200
枝竹火腩(燒肉)飯	770	1 400	140	57	62	18	99	2.8	20	99	2 000
鮮茄牛肉飯	780	940	160	36	14	3.4	160	20		51	1 600
滑蛋蝦仁飯	580	750	130	25	13	3.1	52	0.75		75	1 000
魚香茄子飯	720	1 100	140	25	43	10	26	7.2		56	1 800
冬菇蒸雞飯	430	660	100	25	18	4.5	37	4.5	6.6	40	1 100
豉汁鳳爪排骨飯	490	820	130	24	25	6.8	45	5		55	1 200
土魷(魷魚)蒸肉餅飯	570	1 200	120	44	54	21	190	4	0	48	1 400
蒸鯪魚飯	710	930	120	56	27	12	140	5.6		170	1 700
叉燒飯	520	1 000	130	38	37	9.9	62	6.7		45	1 300
燒肉飯	470	930	110	36	40	12	60	1.5		39	1 200
白切雞飯	550	940	130	33	29	7.8	68	2.1		57	1 400
豉油雞飯	460	770	110	27	24	3.8	56	2.8		69	1 100

	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
燒鵝飯	530	970	130	34	35	9.2	61	8.7		56	870
燒味汁	15	9.5	2	0.26	0.045	0.018	0.039	1.3		1.1	290
薑蓉	18	86	1.2	0.31	9	1.3	0.29	0.18	0.22	4.3	360
酸梅醬	20	46	11		0.14	0	0.012	11		3.8	320