

粟米素魚塊



齋滷味拼盤



素魚香茄子



羅漢齋



素福建炒飯



紅燒豆腐



菠蘿素咕嚕肉



最高平均糖含量

酸甜汁



最高平均能量

芋頭魚



最高平均總脂肪含量

素漢堡包



最高平均鈉含量

最高平均飽和脂肪含量

松露野菌意粉



表三：10種素菜每100克可食用部分的平均營養含量

素菜種類	樣本數目	每100克鈉含量(毫克)				每100克糖含量(克)				每100克總脂肪含量(克)				每100克飽和脂肪含量(克)				每100克反式脂肪含量(克)				每100克能量含量(千卡)				每份可食用部份重量(克)					
		平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距	平均值	最低值(店舖名稱)	最高值(店舖名稱)	最高與最低的差距		
中式	粟米素魚塊	9	380	240 (#1 普陀素食)	510 (#9 素食新一代)	110%	1.8	0.97 (#9 素食新一代)	3.7 (#6 蓮花新派健康料理)	280%	13	7.6 (#2 妙法齋素食中心)	20 (#8 天譽素食)	160%	1.9	0.75 (#3 普光齋)	3.2 (#8 天譽素食)	330%	0.11	0.060 (#2 妙法齋素食中心)	0.17 (#8 天譽素食)	180%	180	130 (#1 普陀素食, #2 妙法齋素食中心)	240 (#8 天譽素食)	85%	400	230 (#8 天譽素食)	580 (#4 寶蓮苑素食)	150%	
	齋滷味拼盤	10	360	230 (#10 天天素食)	450 (#19 齋之寶齋菜館)	96%	7.1	4.4 (#14 清心齋)	10 (#13 新聚寶素食)	130%	8.5	5.9 (#16 巧膳坊)	12 (#18 添添素食)	100%	1.1	0.62 (#15 多利民素食)	1.9 (#18 添添素食)	210%	0.098	0.066 (#16 巧膳坊)	0.14 (#18 添添素食)	110%	200	160 (#14 清心齋)	230 (#18 添添素食)	44%	580	240 (#19 齋之寶齋菜館)	1000 (#17 翠蓮素食)	320%	
	素魚香茄子	10	350	170 (#20 普光齋)	480 (#29 麗姐廚房)	180%	1.8	0.36 (#28 喬妃齋)	2.9 (#29 麗姐廚房)	710%	10	5.6 (#20 普光齋)	13 (#27 百寶齋廚)	130%	1.2	0.42 (#20 普光齋)	2.1 (#26 健康齋廚, #27 百寶齋廚)	400%	0.12	0.051 (#20 普光齋)	0.17 (#23 大力素食)	230%	120	67 (#20 普光齋)	140 (#27 百寶齋廚, #28 喬妃齋)	110%	550	700 (#22 功德林上海素食)	700 (#20 普光齋)	67%	
	羅漢齋	10	330	240 (#30 素食分子)	410 (#39 佛緣軒素食)	71%	1.3	0.66 (#33 天賜素齋)	2.0 (#38 寶光齋素食館)	200%	3.3	0.74 (#37 東方素)	7.3 (#32 滋味齋)	890%	0.49	0.13 (#37 東方素)	1.0 (#32 滋味齋)	670%	0.022	0 (#37 東方素, #39 佛緣軒素食)	0.063 (#32 滋味齋)	▲	60	34 (#39 佛緣軒素食)	110 (#32 滋味齋)	220%	540	440 (#37 東方素)	700 (#32 滋味齋)	59%	
	素福建炒飯	10	290	220 (#40 觀自在素食)	390 (#49 大榕仙館)	77%	0.70	0.32 (#45 上善素餐廳)	2.1 (#47 日常素食)	560%	3.2	2.4 (#43 寶蓮苑素食)	4.1 (#49 大榕仙館)	71%	0.51	0.39 (#41 新聚寶素食, #43 寶蓮苑素食)	0.69 (#42 素食新一代)	77%	0.025	0.012 (#45 上善素餐廳)	0.043 (#44 寶蓮苑素食)	260%	130	100 (#43 寶蓮苑素食)	140 (#40 觀自在素食, #47 日常素食)	40%	840	700 (#45 上善素餐廳, #47 日常素食)	1000 (#43 寶蓮苑素食)	43%	
	紅燒豆腐	10	240	190 (#50 東方小祇園)	280 (#59 佛緣軒素食)	47%	0.83	0.46 (#58 香積廚素食館)	1.3 (#59 佛緣軒素食)	180%	6.5	4.6 (#52 素食分子)	9.8 (#53 麗姐廚房)	110%	0.89	0.67 (#58 香積廚素食館)	1.5 (#53 麗姐廚房)	120%	0.036	0.018 (#52 素食分子)	0.067 (#56 普陀素食)	270%	94	74 (#52 素食分子)	130 (#53 麗姐廚房)	76%	430	280 (#54 天譽素食, #56 普陀素食)	600 (#59 佛緣軒素食)	110%	
	菠蘿素咕嚕肉	10	210	110 (#60 大自然素食)	330 (#69 櫻之匯素食料理)	200%	10	7.9 (#68 天賜素齋)	12 (#64 素食園坊, #65 從心素食)	52%	9.0	5.9 (#66 滋味齋)	14 (#63 多利民素食)	140%	1.6	0.73 (#68 天賜素齋)	2.2 (#63 多利民素食, #67 同德素食, #69 櫻之匯素食料理)	200%	0.11	0.037 (#68 天賜素齋)	0.21 (#67 同德素食)	470%	180	130 (#68 天賜素齋)	230 (#63 多利民素食)	77%	410	290 (#64 素食園坊)	600 (#63 多利民素食)	110%	
	芋頭魚	10	200*	50 (#70 三德素食館)	360 (#79 青松觀)	620%	0.81	0.25 (#78 雲泉素食家)	1.9 (#73 泰有營養素食)	660%	17	11 (#71 大自然素食)	23 (#70 三德素食館)	110%	2.2	1.2 (#76 蓮花健康素食)	5.7 (#70 三德素食館)	380%	0.19	0.082 (#73 泰有營養素食)	0.50 (#70 三德素食館)	510%	270	210 (#71 大自然素食)	330 (#70 三德素食館)	57%	290	190 (#77 萬寶素食館)	630 (#78 雲泉素食家)	230%	
	西式	素漢堡包	10	420	350 (#80 素年)	470 (#89 Confusion Plant Based Kitchen)	34%	3.4	1.1 (#89 Confusion Plant Based Kitchen)	6.1 (#83 OVO Café)	450%	12	9.3 (#88 2DP)	16 (#87 Triple O's by White Spot)	72%	4.9	3.4 (#89 Confusion Plant Based Kitchen)	6.0 (#81 The Coffee Academics, #86 The Butchers Club)	76%	0.072	0.026 (#86 The Butchers Club)	0.14 (#82 POP vegan)	440%	220	200 (#85 Green Common)	250 (#84 Green Tech Café)	25%	260	230 (#80 素年)	320 (#81 The Coffee Academics)	39%
		松露野菌意粉	10	270	130 (#90 Green Common)	430 (#99 香素(銀杏館))	230%	1.2	0.42 (#94 LN Coffee)	2.3 (#90 Green Common)	450%	4.8	1.9 (#98 東方素)	9.8 (#91 Brick Lane)	420%	1.4	0.23 (#98 東方素)	5.8 (#91 Brick Lane)	2400%	0.038	0 (#98 東方素, #99 香素(銀杏館))	0.25 (#95 POP vegan)	▲	130	80 (#98 東方素)	180 (#96 Green Tech Café)	130%	380	270 (#96 Green Tech Café)	600 (#95 POP vegan)	120%
整體	99	300	50	510		2.9	0.25	12		8.7	0.74	23		1.6	0.13	6.0		0.081	0	0.50		160	34	330		470	190	1000			

註：在中式及西式分類內，按素菜類型的每100克平均鈉含量由高至低排列。平均營養含量和最高與最低的差距在計算過程以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。▲ 無法計算 \*若將酸甜汁與芋頭魚的鈉含量一同計算，每100克的平均鈉含量為220毫克。因此，在日常餐例子一中，平均鈉含量最低的中式素菜為菠蘿素咕嚕肉。