

表一：部分提供減重/瘦身營養餐送遞服務公司的收費及服務資料 <sup>[1]</sup>

編號	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
商號名稱 <sup>[2]</sup>	Bain Marie	Easy Food	Eatology	EatUP	Fitasty	Fittery	Mealthy	NOSH	Nutrition Kitchen							
部分減重/瘦身餐單種類	Light Diet	Low Carbs 低碳水化合物餐單	Balance Diet 營養均衡餐單	纖盈膳食計劃	Small每餐約350卡路里計劃	Large每餐約500卡路里計劃	健康卡路里餐	減磅計劃 Light n Easy	低碳低脂計劃 Low Carb Lean	Swallow Scheme	Lose weight	Small low carb	Regular low carb			
餐單特點	高纖低糖的餐單有助減重但不易感到肚餓，提供1,200或1,450卡路里的餐單供選擇，減重同時保持正常飲食，幫助減糖及有益腸道健康	低碳水化合物飲食中碳水化合物含量低，食物主要包括蛋白質、天然脂肪和蔬菜；可降低食慾、降低血糖和血壓水平	餐單的大部分熱量來自新鮮水果、新鮮蔬菜、全穀物、豆類、堅果和瘦肉蛋白質	協助達到理想體重，準確地計算有效的營養素比例，並提供低脂蛋白質、較少碳水化合物和新鮮蔬菜；計劃採用富含營養成分的天然有機食材，包括來自綠豆的纖維、冷榨有機橄欖油的omega-3、紅薯的維生素A及藍莓的抗氧化劑	5天計劃：讓身體適應均衡膳食10天計劃：開始減脂及有助快速達成目標20天計劃：有助於1個半月內達到減脂效果60天計劃：營養作為重要的角色，讓消費者在60天內實現最大效果	•註冊營養師精準計算•不添加任何防腐劑和味精•低卡路里、少油、少鹽、少糖•真空包裝，加熱即可食用	•透過限制卡路里攝入和通過均衡飲食來減重•低碳水化合物、適量蛋白質及低健康脂肪	•透過限制澱粉質攝入來減重•無澱粉質、適量蛋白質及低健康脂肪	•高蛋白質，分量適中•營養均衡，有助瘦身	每天約1,200卡路里及少於100克碳水化合物	•每餐約350卡路里•為較靜態的女性而設•高蛋白質•低碳水化合物•適量健康脂肪	•每餐約487卡路里•為較靜態的男性而設•高蛋白質•低碳水化合物•適量健康脂肪				
設計餐單的標準	由營養師設計	—	—	由營養師和專業團隊設計	由私人教練和專業廚師設計	—	由註冊營養師設計	餐單根據美國農業部(USDA)的營養指引訂立，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物和卡路里等營養價值	按指定的烹調和儲存方法，營養資料根據食物安全中心的「營養資料查詢系統」而定	根據美國食品藥品監督管理局(FDA)發布之飲食建議，並由合作的專業營養師驗證	—	由身體組成分析專家 (body composition experts) 設計				
營養師諮詢服務	可轉介營養師	—	—	每節收費\$600，每購買2周計劃可享1次免費營養師諮詢	—	—	否	有，首次免費	沒有，如有需要可免費轉介相熟營養師	有	—	沒有				
收費（港幣）	1,200卡路里 每天2餐：\$654 (3天)-\$4,540 (20天) 每天3餐：\$900 (3天)-\$5,400 (20天)	1,450卡路里 每天2餐：\$756 (3天)-\$5,140 (20天) 每天3餐：\$960 (3天)-\$5,760 (20天)	每天1餐：\$230 (2天)-\$2,550 (30天) 每天2餐：\$450 (2天)-\$4,800 (30天) 每天3餐：\$468 (2天)-\$8,167.5 (30天) 每天3餐+小食：\$520 (2天) - \$9,115 (30天)	每天1餐：\$218.5 (2天) - \$2,422.5 (30天) 每天3餐：\$444.6 (2天) - \$7,758.7 (30天) 每天3餐+小食：\$494 (2天) - \$8,637.3 (30天) 不設每天2餐	1,200卡路里: 每天2餐：\$1,515 (5天) - \$5,814 (18天) 每天3餐：\$1,840 (5天) - \$6,624 (18天)	1,500卡路里: 每天2餐：\$1,690 (5天) - \$6,624 (18天) 每天3餐：\$2,040 (5天) - \$7,164 (18天)	1,800卡路里: 每天2餐：\$1,940 (5天) - \$7,884 (18天) 每天3餐：\$2,390 (5天) - \$8,604 (18天)	每天2餐：\$1,000 (5天) - \$11,000 (60天) 每天3餐：\$1,500 (5天) - \$16,500 (60天)	每天2餐：\$1,200 (5天) - \$13,200 (60天) 每天3餐：\$1,800 (5天) - \$19,800 (60天)	每天1餐：\$568 (6天)-\$1,980 (20天) 每天2餐：\$3,650 (21天) 每天3餐：\$4,170 (21天) 最新優惠：\$3,000 (40餐) (20天)	每天2餐：\$950 (1星期) - \$3,515 (4星期) 每天3餐：\$1,350 (1星期) - \$4,995 (4星期)	每天2餐：\$1,000 (1星期) - \$3,700 (4星期) 每天3餐：\$1,400 (1星期) - \$5,180 (4星期)	每天2餐：\$657 (3天)-\$4,262 (20天) 每天3餐：\$936 (3天) - \$5,242 (20天)	每天2餐：\$664 (1星期) - \$2,550 (4星期) 每天3餐：\$996 (1星期) - \$3,825 (4星期)	每天2餐：\$872 (1星期) - \$3,366 (4星期) 每天3餐：\$1,308 (1星期) - \$5,049 (4星期)	
平均每餐大約收費(港幣)	每天2餐：\$109-\$114 每天3餐：\$90-\$100	每天2餐：\$126-\$129 每天3餐：\$96-\$107	每天2餐：\$80-\$113 每天3餐：\$78-\$91 每天3餐+小食：\$87-\$101	每天1餐：\$81-\$109 每天3餐：\$74-\$86 每天3餐+小食：\$82-\$96	每天2餐：\$152-\$162 每天3餐：\$123	每天2餐：\$169-\$184 每天3餐：\$133-\$136	每天2餐：\$194-\$219 每天3餐：\$159	每天2餐：\$92-\$100 每天3餐：\$92-\$100	每天2餐：\$110-\$120 每天3餐：\$110-\$120	每天1餐：\$95-\$99 每天2餐：\$87 每天3餐：\$66 最新優惠：\$75	每天2餐：\$88-\$95 每天3餐：\$83-\$90	每天2餐：\$93-\$100 每天3餐：\$86-\$93	20餐：\$90 40餐：\$85	每天2餐：\$107-\$110 每天3餐：\$87-\$104	每天2餐：\$64-\$66 每天3餐：\$64-\$66	每天2餐：\$84-\$87 每天3餐：\$84-\$87
付費方式	信用卡	信用卡、PayPal	信用卡、PayPal、銀行轉賬、支票、現金到付	信用卡、PayPal、銀行轉賬、支票、現金到付	信用卡、銀行轉賬、支票、現金	信用卡、轉賬	信用卡、Google Pay、Shop Pay	信用卡、銀行轉賬	信用卡、銀行轉賬	網上付款						
提供餐單	2星期	1星期	1星期	1星期	4星期	5星期	2星期	2星期	3星期	4星期						
訂餐數量	3/4/5/10/15/20天	2/3/4/5/6/7/10/14/20/30天	1/2/3星期，每星期5/6天	5/10/20/60天	6/20/21天	1/2/3/4星期，每星期5天	20餐起	3/4/5/10/15/20天	1/2/4星期，每星期5天(公眾假期除外)							
送餐地點	港島：鰂魚涌和西營盤之間各地及黃竹坑九龍：觀塘、九龍灣、尖沙咀及環球貿易廣場	港島：堅尼地城、半山、中環、上環、金鐘、灣仔、跑馬地、柴灣、銅鑼灣、北角、鰂魚涌、太古、赤柱、淺水灣、薄扶林、香港仔、黃竹坑九龍：尖沙咀、佐敦、旺角、觀塘、九龍灣、大角咀新界：青衣、葵涌	港島、九龍、新界及離島	港島及九龍	全港各區，部分偏遠地區除外，例如：流浮山、落馬洲等	大部分港島、九龍及新界，部分偏遠地區除外，例如北潭涌、龍鼓灘等	港島、九龍及新界，禁區及離島除外	港島(石澳除外)、九龍、新界(包括將軍澳、愉景灣及東涌)	港島、九龍及部分新界，離島及青衣不設送餐服務							
特定地點額外送餐費(港幣)	不適用	不適用	港島區及九龍區免費，新界及離島的收費則視乎地點而定	不適用	不適用	不適用	\$500或以上免費	將軍澳、愉景灣、東涌及部分新界地區收取每天\$25-\$100運費	每天：愉景灣\$40；山頂\$100							
截單時間/下單至送餐時間	17:00前下單，翌日送達	1天	訂單會在1個工作天內處理，而食物最快可在2個工作天後送到	每星期四23:00前下單，下星期送到	3天	星期五12:00前下單，下星期一送到	一般3-4個工作天	一般星期六09:00前下單，下星期一送到	星期五12:00							
送餐時段（一般不包括公眾假期）	08:00前	港島：07:00-09:00；09:00-11:00；18:30-20:30九龍：08:30-11:00；18:30-20:30新界：09:00-11:30；17:30-21:30	由07:00至11:00選擇任何半小時的時段接收食物，亦可選擇由17:30至19:30接收翌日的食物	08:00前	全港各區星期一至六09:00-18:00均設送餐服務東涌：星期一至六馬灣及愉景灣：星期一、三、五其他離島及偏遠地區不設送餐服務	星期一至五07:00-11:00愉景灣：星期一、三、五13:00-19:00東涌及馬灣：星期一至五13:00-19:00	可選09:00-14:00；14:00-18:00；18:00-21:00	星期一至五一般07:00-09:30特殊要求/偏遠地區07:00-10:30	星期一至五05:30至08:30							
容許自取	否	—	否	—	—	—	否	否	否							
送餐時的保溫設備	沒有，以紙袋盛載	以保溫袋盛載	以保溫袋盛載	以保溫袋盛載	以保溫袋盛載	以保溫袋盛載	冷凍運輸，冷鏈專用箱或保溫袋	急速冷凍及冷藏，並由符合「歐洲食品安全標準」的冷藏車運送。餐膳會存放在紙盒裏，延長冷藏的時間	以保溫箱及保溫袋盛載	以保溫袋盛載						
送餐的頻密度	每天1次	每天1次	每天1次	每天1次	每天1次	每天1次	每天1次	2星期內送餐4次：星期一：6餐(20餐/2星期)或12餐(40餐/2星期)星期四：4餐(20餐/2星期)或8餐(40餐/2星期)公眾假期將延至翌日送餐	每天1次	每天1次						
容許送餐到不同地址	可以，1天前電郵通知	—	可以，在送餐日期前48小時通知	可以，3天前通知	3天前通知	2個工作天前通知	1天前	新界區11:00或其他地區16:00通知，下個工作天生效	可以，送餐日48小時前通知							
提供儲存食物指示	網站內	沒有	沒有	沒有	有	有	有	沒有	沒有(冷藏要求將會在送餐短訊內確認)	沒有						
提供翻熱食物指示	網站內	沒有	沒有	有	沒有	有	有	沒有	沒有	沒有						
餐盒物料	由植物製成 (Vegware)	—	可生物降解	—	沒有餐盒	可回收5號塑料	可降解物料	主要產品(90%)使用可生物降解的包裝，包裝由甘蔗和PLA塑料製成，100天內便可分解(疫情期間少量包裝物料會有不同的規格)	由甘蔗製成，並且是100%可生物降解，包裝袋則由環保紙製成							

 表一：部分提供減重/瘦身營養餐送遞服務公司的收費及服務資料(續) <sup>[1]</sup>

編號	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
商號名稱 <sup>[2]</sup>	Bain Marie	Easy Food	Eatology	EatUP	Fitasty	Fittery	Mealthy	NOSH	Nutrition Kitchen	<span><span><span></span></span></span> <sup><b>註</b></sup>			
部分減重/瘦身餐單種類	Light Diet	Low Carbs 低碳水化合物餐單	Balance Diet 營養均衡餐單	纖盈膳食計劃	Small每餐約350卡路里計劃	Large每餐約500卡路里計劃	健康卡路里餐	減磅計劃 Light n Easy	低碳低脂計劃 Low Carb Lean	Swallow Scheme	Lose weight	Small low carb	Regular low carb
網站列明條款或常見問題	有	沒有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有
下單後會收到列明訂單詳細情的確認電郵或收據	有	沒有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有
更改、暫停或取消訂單	截單時間前的特定日期(即送餐前1天17:00)更改或取消訂單；如訂購5天或以上的餐膳，可在網站內取消其中1個訂單	取消訂單需要在發貨前通知，否則需全額付款	在48個工作小時前通知，可以重新安排某天的送餐。如需取消訂單，在首日送餐前最少3個工作天通知，受理後取消的訂單將全額退款至用於付款的Paypal賬戶/信用卡/銀行卡。取消訂單則會收取\$300管理費。食物配送一旦開始，則不能取消訂單	不能取消但可轉讓他人；只有購買20天及60天套餐可更改送餐日期，有效期分別為40天及120天，上述更改需於3天前通知	送貨前3天通知	如需更改內容或暫停，可於2個工作天前通知；不設取消或退款	1星期餐單：2星期內；2星期餐單：4星期內；4星期餐單：8星期內	如已付款，並開始製作餐膳後不能退款	在送餐前1個工作天11:00前通知，下個工作天生效	如需取消訂單，需於每星期五12:00前通知，可全數退款，但需支付\$100行政費；更改訂單則需於48小時前通知；不設暫時停止用餐			
套餐限期	不設限期	—	1年，如需延長亦可電郵公司	—	6個月	—	—	15天或以下餐單：30天內15天以上餐單：60天內	—				
特別要求或調整餐單食材	可在落單時註明特別要求	可在落單時註明對某些食物敏感	可在落單時選擇，部分需額外收費，剔除食材的附加費用為每天每項\$35	預先通知公司可以其他菜式代替	可以，澱粉可轉菜類	可以，下單前WhatsApp或電郵通知	可在下單時提出要求	可在下單時提出要求，例如客戶可要求剔除某種食物或以其他食物代替，但營養目標不變。特殊處理的餐盒不會有食物標籤，客戶可向客戶服務團隊查詢最新的營養指標	如無法在主菜中剔除某種食材，客戶可從當天的餐單中選擇另一款作為代替				
惡劣天氣安排（例如：颱風或暴雨警告）	取消當天的送餐並退款	—	如常派送	8號颱風訊號或紅黑色暴雨警告期間將暫停送餐；如上述訊號在07:00前除下，該天的送餐服務維持正常；如上述訊號在12:00前除下，該天的送餐服務更改為下午；如上述訊號在14:00後除下，該天的送餐服務更改為翌日	延期1天送餐	如8號颱風訊號或紅黑色暴雨警告在08:00前除下，送餐服務維持正常；如在08:00後維持，該天的送餐服務將取消並延至翌日	如8號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告發出，送餐服務將暫停；當該等警告除下後，該天的送餐服務將在2小時內恢復；如在14:00前仍維持該等警告，當天全日服務暫停，翌日補送	如8號颱風訊號或黑色暴雨警告在08:00前除下，送餐服務維持正常；如上述訊號在08:00後維持，該天的送餐服務將取消並延至翌日，不設退款	如8號颱風訊號或黑色暴雨警告在06:00前除下，送餐服務維持正常；如上述訊號在06:00後維持，該天的送餐服務將取消				
網站顯示食物製造廠或其他相關牌照號碼	沒有	沒有	有	—	有	所有食物均在香港政府許可的食品廠內準備	有	沒有	有				
送餐時無人接收的安排	放在門外或接待處	—	聯絡客戶，按指示安排	—	翌日重新安排派送，如翌日仍然未能聯絡客戶安排運送，將視為放棄有關訂單，公司不作任何補償	放在門外，如未能上門則放在大堂或管業處	送回冷凍倉，翌日再派送	將餐膳放在門外並以短訊通知客戶	建議客戶放保溫袋於門外，如沒有將會掛於門柄上				
疫情下的安排 <sup>[3]</sup>	使用即棄袋子運送餐膳	—	員工需佩戴口罩及量度體溫，最大程度實行零接觸送貨服務	—	—	員工每天上班前需進行快速測試，部分餐膳或未能提供上門派送服務	疫情關係暫停健身室自取；送餐不分時段，並會在樓下交收，不派送上門	<span><span><span></span></span></span> <sup><b>a</b></sup>	暫停回收紙袋重用				

表示不適用、沒有相關服務或沒有相關資料。

是次調查只涵蓋標榜減肥/減重/瘦身的餐單，沒有包括其他餐單(例如：增肌、素食等)。

表內所列的價錢為港幣。

<sup>[1]</sup> 本會在2022年3月至4月在9間提供營養餐送遞服務的公司的網站搜集資料，並收到7間公司核實相關資料，「Easy Food」(#2)及「EatUP」(#4)未有確認資料，最新詳情以有關公司的公布為準。

<sup>[2]</sup> 按商號名稱的英文字母排序。

<sup>[3]</sup>  公司內部：

- 辦公室及廚房在不同樓層工作，減少不必要的接觸；
- 提供口罩、手套及消毒搓手液；
- 所有同事每天量度體溫及進行快速測試；
- 運送食物的隔熱袋先消毒，所有食物將會密封在隔熱袋內。回收隔熱袋；隔熱袋收集及回收在疫情期間將會停止直至另行通知。

 送餐服務：部分地點停止送餐上門，司機將會送至指定地點或大堂。