2 Easy Food
能量	635千卡
蛋白質	72.9克
總脂肪	36.1克
碳水化合物	4.7克
膳食纖維	11.3克
鈉	679毫克

4 EatUP
能量	280千卡
蛋白質	30克
總脂肪	14.6克
碳水化合物	7.3克
膳食纖維	6.6克
鈉	366毫克

8 NOSH
能量	569千卡
蛋白質	27.8克
總脂肪	33.6克
碳水化合物	39克
膳食纖維	6.6克
鈉	1,179毫克

6 Fittery
能量	468千卡
蛋白質	50克
總脂肪	11.1克
碳水化合物	42.2克
膳食纖維	6.2克
鈉	806毫克

1 Bain Marie
能量	319千卡
蛋白質	21.7克
總脂肪	13.8克
碳水化合物	27克
膳食纖維	10.2克
鈉	1,786毫克

9 Nutrition Kitchen
能量	394千卡
蛋白質	44.9克
總脂肪	21.4克
碳水化合物	5.4克
膳食纖維	7克
鈉	1,609毫克

3 Eatology
能量	455千卡
蛋白質	29.5克
總脂肪	31.5克
碳水化合物	13.5克
膳食纖維	12.4克
鈉	464毫克

5 Fitasty
能量	590千卡
蛋白質	36.7克
總脂肪	28.8克
碳水化合物	45.9克
膳食纖維	11.9克
鈉	351毫克

7 Mealthy
能量	287千卡
蛋白質	40.4克
總脂肪	12克
碳水化合物	4.4克
膳食纖維	17克
鈉	433毫克

每份餐膳的測試結果

表二：部分營養餐的測試結果

樣本編號	商號名稱[2]	營養餐名稱[3]	淨重(克)(測試)	淨重(克)(標示)[3]	成分表[3]	能量(千卡) 測試(每100克)	能量 測試(每份)	能量 標示(每份)	能量 差距(每份)[4]	蛋白質(克) 測試(每100克)	蛋白質 測試(每份)	蛋白質 標示(每份)	蛋白質 差距(每份)[4]	總脂肪(克) 測試(每100克)	總脂肪 測試(每份)	總脂肪 標示(每份)	總脂肪 差距(每份)[4]	碳水化合物(克) 測試(每100克)	碳水化合物 測試(每份)	碳水化合物 標示(每份)	碳水化合物 差距(每份)[4]	膳食纖維(克) 測試(每100克)	膳食纖維 測試(每份)	膳食纖維 標示(每份)	膳食纖維 差距(每份)[4]	鈉(毫克) 測試(每100克)	鈉 測試(每份)	鈉 標示(每份)	鈉 差距(每份)[4]	香港營養師協會意見（假設每天進食2餐）[5]
1	Bain Marie	Poke bowl with a prawn ceviche served with sesame rice	384	—	prawn, avocado, passion fruit, red cabbage, seaweed, edamame, cucumber, wasabi, japanese rice, mango, carrot, sesame oil, soy sauce	83	319	369	-14%	5.66	21.7	26	-17%	3.59	13.8	12	15%	7.04	27	37	-27%	2.67	10.2	—	—	465	1,786	—	—	鈉含量過高
2	Easy Food	Hasselback Chicken	561	—	—	113	635	553	15%	13	72.9	62.5	17%	6.43	36.1	26.9	34%	0.84	4.7	15.2	-69%	2.01	11.3	4.7	140%	121	679	—	—	或攝入過量蛋白質、脂肪含量比例大大高於AMDR的建議、碳水化合物相對較少 a
3	Eatology	Trout filet, sautéed corn southwestern, Mariniere curry coconut emulsion	334	—	—	136	455	—	—	8.83	29.5	—	—	9.42	31.5	—	—	4.03	13.5	—	—	3.72	12.4	—	—	139	464	—	—	脂肪含量比例大大高於AMDR的建議、碳水化合物相對較少 a
4	EatUP	Thai Basil Minced Beef	256	—	beef mince, broccoli, red pepper, yellow pepper, red onions, thai basil, coconut milk, honey, garlic, ginger, chilli powder, soy sauce, lime, chilli, black pepper, salt	109	280	342	-18%	11.7	30	39	-23%	5.69	14.6	14.0	4%	2.85	7.3	14	-48%	2.57	6.6	—	—	143	366	—	—	或攝入過量蛋白質、脂肪含量比例大大高於AMDR的建議、碳水化合物相對較少 ab
5	Fitasty	Slow Cooked Pork Chop Curry Veggie with Penne 咖哩雜菜慢煮豬扒長通粉	495	474	長通粉、豬扒、椰菜花、洋蔥、番茄、薑黃、辣椒、薑、蒜頭、咖哩粉、孜然粉、茴香籽、黑胡椒、鹽	119	590	474	24%	7.42	36.7	45	-18%	5.82	28.8	8.7	231%	9.28	45.9	56	-18%	2.41	11.9	—	—	71	351	427	-18%	脂肪含量比例大大高於AMDR的建議 a
6	Fittery	Grilled Pork Loin in Ginger Miso Sauce w/ Seasonal Vegetables, Sesame Pearl Rice (Light n Easy - Lunch)	382	—	pork loin, ginger, miso paste, sake, mirin, dark soy sauce, sesame, pearl rice, broccoli, carrot, leek, tofu skin, spring onion	123	468	385.1	22%	13.1	50	33.3	50%	2.91	11.1	13.6	-18%	11	42.2	31.6	34%	1.62	6.2	—	—	211	806	—	—	或攝入過量蛋白質、鈉含量過高
7	Mealthy	Black Bean Spaghetti with Chicken Meatballs Tomato Salsa (Swallow Scheme)	358	—	black bean spaghetti, chicken breast, chicken thigh, bell pepper, tomato, coriander, shallot, sesame, egg, bread crumbs, red onion, garlic, black pepper, sea salt, olive oil	80	287	382	-25%	11.3	40.4	49	-18%	3.34	12	11	9%	1.23	4.4	19	-77%	4.74	17	—	—	121	433	—	—	或攝入過量蛋白質、碳水化合物相對較少
8	NOSH	Peri Peri Pork Meat Balls with Sweet Potatoes & Saute Veggies (Low Carb Lunch)	515	450	pork (onion, garlic, cajun, seasoning, herbs), sweet potato, carrots, onion, peppers, cabbage, broccoli, peri-peri sauce (tomato, onion, red chili, garlic, paprika, oregano, coriander, cajun)	111	569	476	20%	5.4	27.8	32	-13%	6.52	33.6	23	46%	7.57	39	27	44%	1.29	6.6	—	—	229	1,179	—	—	脂肪含量比例大大高於AMDR的建議、鈉含量過高 a
9	Nutrition Kitchen	Chicken Laksa (Small Low Carb)	428	420	chicken, baby bok choi, shitake mushrooms, red pepper, bean sprouts, onion, lemongrass, shrimp paste, dried chili, galangal, turmeric, fish sauce, lime juice, coconut milk, chicken stock, pomace oil, palm sugar, cilantro, EVOO, salt, pepper	92	394	449	-12%	10.5	44.9	41.9	7%	4.99	21.4	23.8	-10%	1.27	5.4	16.9	-68%	1.64	7	—	—	376	1,609	—	—	或攝入過量蛋白質、脂肪含量比例大大高於AMDR的建議、碳水化合物相對較少、鈉含量過高 a

註
— 表示不適用、沒有相關服務或沒有相關資料。
[1] 測試涵蓋營養餐的所有可食用部分，包括醬汁(如有)。
[2] 按商號名稱的英文字母排序。
[3] 資料從檢視樣本的包裝及商號提供所得。
[4] 根據《營養標籤及營養聲稱技術指引》(下稱《技術指引》)所訂的規管容忍度如下：
能量、總脂肪、鈉：檢測結果不高於標示值的120%（即差距<20%）。
蛋白質、碳水化合物、膳食纖維：檢測結果不低於標示值的80%（即差距>-20%）。
紅色：檢測結果與標示值的差距超出規管容忍。差距以最接近整數的百分比顯示。
[5] a AMDR：可接受常量營養素分佈範圍
b 計算純粹是基於脂肪和蛋白質佔該餐的總熱量的攝取百分比。雖然「EatUP」(#4)的餐單僅提供14.6克脂肪和30克蛋白質，但它的碳水化合物含量很低，因此它的脂肪和蛋白質比例應相應地高。