

食得福酒家



(大中小點一律 \$18.00)

小點

1. 鮮竹卷
2. 炸腐皮卷
3. 山竹牛肉
4. 酥炸芋角
5. 炸春卷

中點

6. 豉椒蒸排骨
7. 豉椒鳳爪
8. 蒸素粉果
9. 雞包仔
10. 叉燒包
11. 煎馬蹄糕
12. 煎蘿蔔糕
13. 煎釀三寶

大點

14. 鮮蝦蒸腸粉
15. 牛肉蒸腸粉
16. 羅漢齋蒸腸粉
17. 金菇蒸腸粉
18. 白灼生菜
19. 蝦餃王
20. 燒賣王

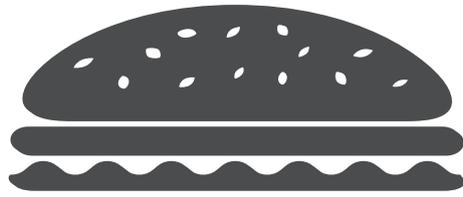
精美甜點

21. 紅豆沙／綠豆沙
22. 番薯糖水
23. 馬拉糕
24. 香滑芝麻糊
25. 豆腐花
26. 香炸豆沙鍋餅

特價粉麵

每款 \$28

27. 乾炒牛河
28. 時菜肉片湯麵
29. 番茄雞蛋飯
30. 海鮮湯米紛
31. 粟米肉粒飯
32. 切雞飯
33. 叉燒飯
34. 燒肉飯
35. 乳豬飯



至尊漢堡店

包類／薯條／雞寶

1. 漢堡包
2. 芝士漢堡包
3. 魚柳包
4. 炸雞扒包
5. 炸雞寶(6件)
6. 細薯條
7. 中薯條
8. 大薯條

早餐

9. 煙肉雞蛋漢堡
10. 豬柳漢堡
11. 豬柳雞蛋漢堡
12. 香炸薯餅

甜品／奶昔

13. 蘋果批
14. 粟米杯
15. 朱古力奶昔
16. 軟雪糕
17. 雪糕新地

烤餅／沙律

18. 燒雞烤餅
19. 燒牛肉烤餅
20. 燒豬柳烤餅
21. 薯仔沙律
22. 燒雞沙律
23. 雜菜沙律

飲品

24. 各式汽水
25. 加糖橙汁
26. 100%純果汁
27. 清茶
28. 鮮奶
29. 脫脂奶
30. 低脂高鈣奶
31. 咖啡

好運氣粥麵店

粥類

1. 明火白粥
2. 生菜鮫魚球粥
3. 生滾牛肉粥
4. 生菜瘦肉粥
5. 皮蛋瘦肉粥
6. 鮮鮫魚片粥
7. 魚片牛肉粥
8. 豬肚粥
9. 香滑魚腩粥
10. 牛肉粉腸粥

粉麵類

11. 淨麵
12. 鮮蝦雲吞麵
13. 鳳城水餃麵
14. 手打魚蛋麵
15. 爽口牛丸麵
16. 五香牛雜麵
17. 鮫魚片麵
18. 菜肉雲吞麵
19. 白菜水餃麵
20. 京都炸醬麵
21. 生菜鮫魚球麵

其他美點

22. 田園蔬菜 (包括菜心、芥蘭、生菜、通菜)
23. 肉粽
24. 腸粉
25. 炸兩 (腸粉包油炸鬼)
26. 油炸鬼
27. 牛腩酥
28. 炸煎堆

飲品

29. 各式汽水
30. 檸檬水／檸檬茶
31. 奶茶／咖啡
32. 甜豆漿
33. 淡豆漿
34. 清茶

(幼麵／粗麵／河粉／米線／米粉／烏冬同價)

至醒茶餐廳

多士／三文治類

1. 美味餐包
2. 香炸西多士
3. 果醬多士
4. 牛油菠蘿包
5. 奶醬多士
6. 雞蛋三文治
7. 鮮茄三文治
8. 煎蛋火腿三文治
9. 煎蛋午餐肉三文治
10. 鹹牛肉三文治
11. 醬汁珍寶腸熱狗

可口小食

12. 精選雜果沙律
13. 美味田園沙律
14. 健美番茄沙律
15. 炸薯條
16. 炸咖喱角
17. 炸司華力香腸
18. 炸黃金雞腿
19. 鹵水雞腿配田園時蔬
20. 吉列豬扒
21. 吉列魚柳

夏日湯飯精選

22. 海鮮冬瓜粒湯飯
23. 魚肉鮮菇湯飯
24. 雞翼香腸冬瓜粒湯飯

即食麵推介

25. 肉丁腸仔炒即食麵
26. XO醬海鮮炒即食麵
27. 七彩牛柳絲炒即食麵

焗飯系列

28. 焗豬扒炒飯
29. 白汁雞皇焗飯

特飲

30. 檸檬水／檸檬茶
31. 各式汽水
32. 紅豆冰
33. 雜果賓治
34. 奶茶
35. 咖啡
36. 好立克／阿華田
37. 清茶

評語

註： ○ = 分量剛好 ↓ = 分量偏少 ↑ = 分量偏多 ↑↑ = 分量過多

以下評語旨在協助教師指導學生選出健康的食物，並就食物名稱所顯示的材料和做法作基本的評價。然而，由於不同食肆和廚師的選材和做法有所不同，食品的營養價值亦有所轉變。因此本評語只作教學參考之用，不宜一概而論。

(一) 食得福酒家

食品	脂肪	鈉 (鹽分)	糖分	纖維	健康貼士	營養指數 (1至3顆★)
1. 鮮竹卷	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增，少選為妙。	★
2. 炸腐皮卷	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增，少選為妙。	★
3. 山竹牛肉	↑	↑	○	↓		★
4. 酥炸芋角	↑↑	↑	○	○	經油炸後脂肪含量遞增，少選為妙。	★
5. 炸春卷	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增，少選為妙。	★
6. 豉椒蒸排骨	↑	↑	○	↓		★
7. 豉椒鳳爪	↑↑	↑	○	↓		★
8. 蒸素粉果	↑	○	○	○		★★
9. 雞包仔	○	○	○	↓		★★★★
10. 叉燒包	○	○	↑	↓		★★
11. 煎馬蹄糕	↑	○	↑	↓		★★
12. 煎蘿蔔糕	↑	↑	○	○		★★
13. 煎釀三寶	↑↑	↑	○	○	經煎炸後脂肪含量遞增，少選為妙。	★
14. 鮮蝦蒸腸粉	○	○	○	↓	走油，少醬油，或醬油另上。	★★★★
15. 牛肉蒸腸粉	○	○	○	↓	走油，少醬油，或醬油另上。	★★★★
16. 羅漢齋蒸腸粉	○	○	○	○	走油，少醬油，或醬油另上。	★★★★
17. 金菇蒸腸粉	○	○	○	○	走油，少醬油，或醬油另上。	★★★★
18. 白灼生菜	○	○	○	○	走油，少醬油，或醬油另上。	★★★★
19. 蝦餃王	○	○	○	↓		★★
20. 燒賣王	↑	↑	○	↓	經常以肥豬肉作為餡料。	★★
21. 紅豆沙／綠豆沙	○	○	↑	○	少甜的糖水為佳。	★★
22. 番薯糖水	○	○	↑	○	少甜的糖水為佳。	★★
23. 馬拉糕	↑	○	↑	↓		★★
24. 香滑芝麻糊	↑	○	↑	○		★
25. 豆腐花	○	○	↑	○	黃糖或糖漿另上。	★★★★
26. 香炸豆沙鍋餅	↑↑	○	↑↑	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
27. 乾炒牛河	↑↑	↑	○	↓	河粉經煎炒後脂肪含量遞增。	★
28. 時菜肉片湯麵	○	○	○	○		★★★★
29. 番茄雞蛋飯	○	○	○	○		★★★★
30. 海鮮湯米粉	○	○	○	↓		★★★★
31. 粟米肉粒飯	○	○	○	○		★★★★
32. 切雞飯	○	↑	○	↓	家禽去皮，薑蓉另上，可要求多菜。	★★
33. 叉燒飯	↑	↑	↑	↓	選擇瘦叉燒，另可要求多菜。	★★
34. 燒肉飯	↑	↑	○	↓	去除肥肉及皮，另可要求多菜。	★
35. 乳豬飯	↑	↑	○	↓	去除肥肉及皮，另可要求多菜。	★

評語

註： ○ = 分量剛好 ↓ = 分量偏少 ↑ = 分量偏多 ↑↑ = 分量過多

(二) 至尊漢堡店

食品	脂肪	鈉 (鹽分)	糖分	纖維	健康貼士	營養指數 (1至3顆★)
1. 漢堡包	↑	↑	○	↓		★★
2. 芝士漢堡包	↑	↑	○	↓		★★
3. 魚柳包	↑↑	↑	○	↓	醬料和經油炸令脂肪遞增。	★
4. 炸雞扒包	↑↑	↑	○	↓	醬料和經油炸令脂肪遞增。	★
5. 炸雞寶(6件)	↑↑	↑	○	↓	經油炸令脂肪遞增。	★
6. 細薯條	↑↑	↑	○	○	油炸令脂肪遞增，茄汁的鹽分頗高。	★
7. 中薯條	↑↑	↑	○	○	少吃多滋味，宜與同伴分享。	★
8. 大薯條	↑↑	↑	○	○	少吃多滋味，宜與同伴分享。	★
9. 煙肉雞蛋漢堡	↑↑	↑	○	↓	過量肉類和蛋類，容易超過一天所需，而煙肉屬高脂肪食物。	★
10. 豬柳漢堡	↑	↑	○	↓		★★
11. 豬柳雞蛋漢堡	↑	↑	○	↓	過量肉類和蛋類，容易超過一天所需。	★
12. 香炸薯餅	↑↑	↑	○	○	油炸令脂肪遞增。	★
13. 蘋果批	↑↑	○	↑↑	○	添加大量脂肪和糖分，令能量遞增。	★
14. 粟米杯	○	○	○	○	避免另加糖漿或牛油。	★★★★
15. 朱古力奶昔	↑	○	↑↑	↓		★
16. 軟雪糕	↑	○	↑↑	↓		★
17. 雪糕新地	↑	○	↑↑	↓		★
18. 燒雞烤餅	○	↑	○	○	少醬汁。	★★
19. 燒牛肉烤餅	○	↑	○	○	少醬汁。	★★
20. 燒豬柳烤餅	○	↑	○	○	少醬汁。	★★
21. 薯仔沙律	○	○	○	○	少沙律醬。	★★★★
22. 燒雞沙律	↑	○	○	○	少沙律醬。	★★
23. 雜菜沙律	○	○	○	○	少沙律醬。	★★★★
24. 各式汽水	不適用	不適用	↑↑	不適用		★
25. 加糖橙汁	不適用	不適用	↑↑	不適用		★
26. 100%純果汁	不適用	不適用	↑	不適用		★★
27. 清茶	不適用	不適用	○	不適用		★★★★
28. 鮮奶(全脂)	↑	不適用	○	不適用		★★
29. 脫脂奶	○	不適用	○	不適用		★★★★
30. 低脂高鈣奶	○	不適用	○	不適用		★★★★
31. 咖啡	↑	不適用	↑	不適用		★

評語

註： ○ = 分量剛好 ↓ = 分量偏少 ↑ = 分量偏多 ↑↑ = 分量過多

(三) 好運氣粥麵店

食品	脂肪	鈉 (鹽分)	糖分	纖維	健康貼士	營養指數 (1至3顆★)
1. 明火白粥	○	○	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★
2. 生菜鯪魚球粥	○	○	○	○		★★★★
3. 生滾牛肉粥	○	○	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★
4. 生菜瘦肉粥	○	○	○	○		★★★★
5. 皮蛋瘦肉粥	○	↑	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★
6. 鮮鯪魚片粥	○	○	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★★★
7. 魚片牛肉粥	○	○	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★
8. 豬肚粥	↑	↑	○	↓	內臟所含的脂肪和膽固醇較高。	★
9. 香滑魚腩粥	○	○	○	↓	不另加鹽，另選一道蔬菜。	★★
10. 牛肉粉腸粥	○	○	○	↓	內臟所含的脂肪和膽固醇較高。	★
11. 淨麵	○	○	○	↓	另選一道蔬菜。	★★
12. 鮮蝦雲吞麵	↑	↑	○	↓	另選一道蔬菜。	★★
13. 鳳城水餃麵	○	↑	○	↓	另選一道蔬菜。	★★
14. 手打魚蛋麵	○	↑	○	↓	另選一道蔬菜。	★★★★
15. 爽口牛丸麵	↑	↑	○	↓	另選一道蔬菜。	★★
16. 五香牛雜麵 (包括牛腩、牛肚、牛腸)	↑	↑	○	↓	內臟所含的脂肪和膽固醇較高。	★
17. 鯪魚片麵	○	○	○	↓	另選一道蔬菜。	★★★★
18. 菜肉雲吞麵	○	↑	○	○	如果不喝湯，可減少鹽分攝取。	★★★★
19. 白菜水餃麵	○	↑	○	○	如果不喝湯，可減少鹽分攝取。	★★★★
20. 京都炸醬麵	↑↑	↑↑	○	↓	醬汁令脂肪和鹽分遞增。	★
21. 生菜鯪魚球麵	↑	○	○	○		★★
22. 田園蔬菜	○	○	○	○	走油，醬油另上。	★★★★
23. 肉粽	↑	↑	○	↓	去除肥肉。	★★
24. 腸粉	○	○	○	↓	避免煎腸粉，醬油另上。	★★★★
25. 炸兩 (腸粉包油炸鬼)	↑↑	↑	○	↓	餡料經油炸，令脂肪遞增。醬料另上。	★
26. 油炸鬼	↑↑	↑	○	↓	油炸令脂肪遞增，營養價值低。	★
27. 牛蒡酥	↑↑	↑	↑	↓	油炸令脂肪遞增，另添加過多糖分，少吃為妙。	★
28. 炸煎堆	↑↑	↑	○	↓	油炸令脂肪遞增，營養價值低。	★
29. 各式汽水	不適用	不適用	↑↑	不適用	除了糖分和熱量，營養價值極低。	★
30. 檸檬水/檸檬茶	不適用	不適用	○	不適用	糖分視乎食客添加的糖量。	★★
31. 奶茶/咖啡	不適用	不適用	↑	不適用	糖分視乎食客添加的糖量。	★
32. 甜豆漿	○	不適用	↑	不適用		★★
33. 淡豆漿	○	不適用	○	不適用		★★★★
34. 清茶	不適用	不適用	○	不適用		★★★★

評語

註： ○ = 分量剛好 ↓ = 分量偏少 ↑ = 分量偏多 ↑↑ = 分量過多

(四) 至醒茶餐廳

食品	脂肪	鈉 (鹽分)	糖分	纖維	健康貼士	營養指數 (1至3顆★)
1. 美味餐包	○	○	○	↓	不另加牛油。	★★★
2. 香炸西多士	↑↑	○	↑↑	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
3. 果醬多士	○	○	↑	↓	挑選麥包。	★★
4. 牛油菠蘿包	↑↑	○	↑↑	↓	牛油令脂肪含量遞增。	★
5. 奶醬多士	↑	↑	↑	↓	少醬。	★★
6. 雞蛋三文治	↑	○	○	↓	挑選麥包，加青菜。	★★
7. 鮮茄三文治	○	○	○	○	挑選麥包。	★★★
8. 蛋火腿三文治	↑	○	○	↓		★★
9. 煎蛋午餐肉三文治	↑↑	↑	○	↓		★★
10. 鹹牛肉三文治	↑	↑	○	↓		★
11. 醬汁珍寶腸熱狗	↑	↑	○	↓		★
12. 精選雜果沙律	○	○	↑	○	少沙律醬。	★★
13. 美味田園沙律	○	○	○	○	少沙律醬。	★★★
14. 健美番茄沙律	○	○	○	○	少沙律醬。	★★★
15. 炸薯條	↑↑	↑	○	○	經油炸後脂肪含量遞增。	★
16. 炸咖喱角	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
17. 炸司華力香腸	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
18. 炸黃金雞腿	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
19. 鹵水雞腿配田園時蔬	↑	↑	○	○	家禽去皮。	★★
20. 吉列豬扒	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
21. 吉列魚柳	↑↑	↑	○	↓	經油炸後脂肪含量遞增。	★
22. 海鮮冬瓜粒湯飯	○	○	○	○		★★★
23. 魚肉鮮菇湯飯	○	○	○	○		★★★
24. 雞翼香腸冬瓜粒湯飯	↑	↑	○	○		★★
25. 肉丁腸仔炒即食麵	↑↑	↑	○	↓	經煎炒後脂肪含量遞增。	★
26. XO醬海鮮炒即食麵	↑↑	↑	○	↓	經煎炒後脂肪含量遞增。	★
27. 七彩牛柳絲炒即食麵	↑↑	↑	↑	↓	經煎炒後脂肪含量遞增。	★
28. 焗豬扒炒飯	↑↑	↑	○	↓		★
29. 白汁雞皇焗飯	↑↑	↑	○	↓		★
30. 檸檬水／檸檬茶	不適用	不適用	○	不適用		★★
31. 各式汽水	不適用	不適用	○	不適用		★
32. 紅豆冰	↑	不適用	↑	不適用		★★
33. 雜果賓治	○	不適用	↑	不適用		★
34. 奶茶	↑	不適用	↑	不適用	少甜。	★★
35. 咖啡	↑	不適用	↑	不適用	少甜。	★
36. 好立克／阿華田	↑	不適用	↑	不適用	少甜。	★★
37. 清茶	不適用	不適用	○	不適用		★★★