



# 快餐

生果報社

## 清新輕食簡餐

餐廳主打健康清怡輕食，提供各類沙律、三文治、乳酪、果汁等。店主有感市面上售賣即叫即製三文治的地方不多，因此開設此店，希望將即製健康輕食推廣開去。店內所有食物皆即叫即做，清新健康，全無煎炸食物。生果報社亦積極回饋社會，與社企合作無間之餘，亦聘請殘障員工，為社會加添一份和諧。



快餐



### 田園三文治



材料包括生菜、番茄、蘆筍等，配上低脂三文治醬。提供十二穀包、白麵包及麥包供客人選擇。

### tips!

#### 果汁有營勿加糖

不少人喜愛飲鮮榨果汁來替代一般汽水，但必須要注意的是，有些果汁商為增加果汁的甜度會加入糖水，多喝反而令身體吸收過多糖分，有機會致肥。

### Club Salads



使用當季時令的蔬菜，配上番茄和青瓜等。另配以菠蘿和檸檬自製的醬汁，酸酸甜甜很開胃。



### 木瓜士多啤梨乳酪



將木瓜和士多啤梨混合低脂乳酪而成，材料全預先冷藏，完全沒加冰，質地濃稠，可見真材實料。



### 五青蔬菜汁



以青瓜、西芹、苦瓜、青椒及青蘋果製成，苦瓜味被青蘋果中和後餘下淡淡甘香。



### 香蕉南瓜飛碟



先將南瓜稍焗以引出其香味。香蕉和南瓜皆不打成蓉，而是切片以保留其口感。客人同樣可自選麵包。



## 生果報社 — info —

地址：九龍城太子道西327號聖德肋撒醫院北座地下部分

電話：2713 8319

備註：不設加一，收現金及消費滿\$100可使用信用卡。

\* 其他分店資料請查閱地址目錄



## 西龍傳香飯糰

# 無限創意滋味

要吃外賣便當，飯糰總是裹腹的好選擇。西龍傳香飯糰提供多款口味的飯糰，無論有營飯糰系列、素飯糰抑或是台式飯糰等，都以健康營養為大前提，加上飯糰選用糙米、紅米或紫米製作，包裹着新鮮的食材，如三杯雞、肉燥、甘筍、低脂芝士等，口味多元化，飽肚之餘，又不會肥膩，深受女士小孩們歡迎。



甘筍草菇紫菜飯糰



滋味飯糰材料包括甘筍、草菇、海苔和香菜酥，用紫米包裹着，絕不感到滯膩，反而高纖的食材，有助消化。

### tips!

#### 糙米高纖 健康之道

選用紫米和糙米來代替了日常用的白米製作飯糰，其維他命B、鐵質和纖維豐富，可幫助消化。平日在家中可以多以白米跟糙米以3：1的比例混和煮飯，增加飽肚感之餘又有助健康。

低脂芝士肉燥紅米飯糰



飯糰除了加入台式肉燥、草菇、肉鬆及香菜酥之外，又巧妙混入了低脂芝士，滋味得令人停不了口。



### 三杯雞玉米雙色飯糰



這款用上五穀米、糙米等10多種穀物炮製，口感豐富又高纖維，加入三杯雞肉片和肉鬆，令飯味更香濃。



### 腰豆翠瓜豬柳飯糰



豬柳先用黑椒調味，然後加入小黃瓜、紅腰豆、肉鬆等配料，再以蘸滿小麥胚芽粉的糙米包裹着同吃，非常惹味。



### 香酥玉米雙色飯糰



香酥是指香菜酥，以花生及蔬菜碎烘焙的鬆脆顆粒，香脆可口，加入台灣牛蒡絲和粟米，素食者至愛。

### 西龍傳香飯糰

— info —

地址：深水埗欽州街37K西九龍中心6樓626號舖

電話：2387 9838

備註：不設加一，收現金、八達通及信用卡。

\* 其他分店資料請查閱地址目錄



海皇粥店

## 優質創新粥品

海皇粥店是以廣東粥品起家的品牌。它之所以如此深入民心，除了因為分店遍佈港九，位置方便就腳外，更以高品質的食物吸引食客，包括粥品、腸粉、蒸飯以至米線等多元化選擇。另外，獲得 ISO 9001 等優質保證的衛生環境，更是留住一眾高要求食客的原因之一。除此之外，品牌更致力研製創新食品，以持續的新鮮感回饋食客的支持。



### 南瓜粟米肉碎粥



將新鮮南瓜打成南瓜蓉加入白粥底中熬煮，南瓜濃香滿溢，肉碎則帶來咬口。

### tips!

#### 蔬菜簡單最好味

大家進食蔬菜時，有時候會拌入蠔油或腐乳等調味，但這類加工製品內或含大量防腐劑和增味劑，多吃無益。若想提升味道，可考慮加入清湯或以肉類同煮，這樣便可吃得好味又健康。

### 芥菜排骨粥



呈鮮綠色的粥乃於白粥中加入以新鮮芥菜做成的芥菜汁所致；加上六件分量十足的排骨十分飽足。



### 郊外油菜



將西生菜放進濃郁的魚湯中焯至剛熟，不用點蘸醬汁，亦新鮮爽口。



### 牛肉腸



即叫即做的腸粉，粉皮做得煙韌剔透而不易穿破，與香滑的牛肉極配。



### 魚片腸



用鮫魚片作餡料的腸粉比較罕見，每一碟均用上13至15片魚片，非常足料。

## 海皇粥店

— info —

地址：銅鑼灣糖街15-23號銅鑼灣中心地下1-2號舖

電話：2894 8848

備註：不設加一，收現金及八達通。

\*其他分店資料請查閱地址目錄



## Oliver's Super Sandwiches 自我組合蔬果餐

繁忙的打工仔，快餐很多時已成良伴，有多間分店的 Oliver's Super Sandwiches，由早餐到晚餐都有不同的選擇，提供三文治、焗薯、沙律等各式食品，而且亦可因應顧客的需要而有不同搭配，如點焗薯可跟配沙律，飲品則有六款不同的鮮果汁供應。這裡座位舒適，偶爾偷閒一刻停一停，是為自己增添工作動力的最佳方法。



多士 

麵包屬於五穀類，是每日人體所需之一，選吃麥包比精製白麵包更有益，簡單烤烘後口感鬆脆。

*tips!*

薯仔也可以變「營」

不少人認為薯仔是致肥食物，其實薯仔含豐富碳水化合物，除能為身體提供能量外，只要吃得適量，以及摒棄高脂的烹調方法，其實也是一個相當健康的選擇。

鮮果沙律 

沙律以合時令的鮮果為主，橙、西瓜、火龍果、蘋果及生菜，伴上新鮮青檸汁調味，滿口鮮果好滋味。



### 鮮橙汁



工場新鮮自製果汁，入口滿口果肉，總廚請絕不加糖調味，因此甜酸味因應季節略有不同。



### 番茄沙律伴日式芝麻汁



新鮮番茄多汁又鮮甜，爽脆的生菜還可盛着番茄的甜汁，再配上大廚自製的日式芝麻汁，突顯了蔬果的甜味。



### 雞肉沙律三文治



去皮雞肉以香草調味後，再用低溫方式煮至肉質柔嫩，加入生菜和番茄，配以低脂香草沙律醬同吃，為淡味的雞肉帶來好滋味。

— info —

### Oliver's Super Sandwiches

地址：九龍灣宏照道39號企業廣場3期1樓1號舖

電話：2749 7561

備註：不設加一，收現金及信用卡。

\* 其他分店資料請查閱地址目錄



Beautifulood

## 搖出米芝蓮沙律

這間由米芝蓮名廚新開，以沙律壽司卷外賣為主的食店，為繁忙的上班族提供了一個外賣好選擇。餐廳特製方便沙律盒，既可將醬汁、肉類與蔬菜分開，又可將所有材料放一起後搖搖搖！名廚更以中式材料創作出特色沙律，配合低溫煮法，做出海鮮和流心蛋，創意澎湃。

*tips!*

### 糙米卷有營飽肚

除多款清新沙律外，餐廳另有多種新派的壽司卷供選擇，壽司卷更特別選用糙米製作，口感更煙韌，如此配搭健康，更是有營又飽肚。



### 廚魔黑凱撒



低溫烹調的雞胸肉，肉質柔嫩，配上最近流行的食材——黑蒜頭，加上橄欖油和低脂沙律醬所製成的醬汁，是非一般傳統的沙律。



### 八珍甜醋



用上著名的八珍甜醋和低溫技術煮出流心蛋，配上雞錦沙律菜、紅菜頭、車厘茄等材料，中西合璧，出奇地配合。

### 鹹檸三文魚



三文魚以火炙方式處理逼出油香，配上香脆紫菜和沙律雜菜，再加入鹹鹹酸酸的檸檬醬汁，感覺新鮮。



— info —

### Beautifulood

地址：灣仔莊士敦道60號嘉薈軒地下3號舖

電話：2860 0012

備註：堂食設加一，只收現金。

\*其他分店資料請查閱地址目錄



快餐