

食物价格激增达7% 中部用餐最便宜

许淑美

Lianhe Zaobao, 13 March 2023

最近在外用餐时，你有没有发现荷包一下子就见底？本地外食花费持续攀升，从去年9月至今年2月的短短五个月内，食物平均价格上涨高达7%，涨幅最多的五种食物分别是冰美禄（7%）、早餐套餐（6.8%）、鱼圆面（5.2%）、鱼片汤饭（5%）以及罐装饮料（4.7%）。

以上数据来自新加坡政策研究所今天（13日）发布的《在外用餐的成本：食物价格指数 2.0》报告。报告作者去年9月至今年2月走访本地26个住宅区，到829个位于小贩中心、咖啡店和冷气食阁的摊位收集18种常见食物的价格，并进行对比研究。

报告指出，如果三餐都在小贩中心、咖啡店或冷气食阁解决，一天人均花费为\$16.89，一个星期下来则是\$118.23，一个月30天得掏出\$506.70。一家四口若三餐都在这些地方外食，一周平均开支是\$472.92。

中部食物均价偏低 北部最贵

对比不同区域的食物平均价格，北部的午餐均价最高（\$6.22），中部最低（\$5.88），价差5.5%。这个区域趋势也反映在晚餐均价上，北部的为\$6.40，中部的则是\$6.05，价差同样约5.5%。

在加冷和大巴窰能分别找到均价最低的午餐（\$5.64）和晚餐（\$5.89）。三巴旺的午餐均价最高，达到\$6.35。晚餐花费最高的则是裕廊东，平均价格为\$6.71。

早餐方面，均价最低的是女皇镇（\$4.33）；马林百列最高，一顿早餐要价\$5.12。

	早餐（平均价格）	午餐（平均价格）	晚餐（平均价格）
最贵	马林百列，\$5.12	三巴旺，\$6.35	裕廊东，\$6.71
最便宜	女皇镇，\$4.33	加冷、大巴窑，\$5.64	加冷、大巴窑，\$5.89

新加坡各邻里最便宜和最贵的三餐平均价。（资料来源：新加坡政策研究所）

新加坡各邻里最便宜和最贵的三餐平均价。（资料来源：新加坡政策研究所）

无独有偶，以上三餐平均价最低的三个住宅区（女皇镇、加冷和大巴窑）都位于新加坡中部。报告指出，在展开调查的中部、北部和西部当中，中部的用餐花费相对较低。所有饮料（咖啡、咖啡乌、冰美禄、冰青柠汁、冰罐装饮料）在中部平均价最低，鸡排在中部的平均价（\$7.40）也是最低的。

报告指的中部包括碧山、红山、武吉知马、芽笼、加冷、马林百列、诺维娜、女皇镇和大巴窑，大部分都属于成熟区。老区如红山、大巴窑和加冷的一房和二房式组屋以及年长居民比率较高，食物摊主在定价时或许有把这些因素纳入考量。

大巴窑食物单价最低

研究员走访了全岛26个住宅区后也发现，单价最便宜的早餐是武吉班让、裕廊西和大巴窑的早餐套餐（\$2），以及大巴窑的椰浆饭和咖啡乌组合（\$2）。

最便宜的午餐单价也是\$2，同样是大巴窑的椰浆饭和咖啡乌组合，以及在三巴旺售卖的糯米粉和冰罐装饮料组合。最便宜的晚餐则是裕廊东的鱼圆面和咖啡乌，一顿只须\$2.80。

另一边厢，碧山的早餐单价最贵，云吞面加咖啡要价\$9.50。最昂贵午餐和晚餐是女皇镇的鸡肉黄姜饭配冰美禄（\$14.90）以及淡滨尼的冰美禄配鸡肉黄姜饭或鸡排（\$14.90）。

吃什么最省钱？

虽然早餐套餐价格从去年9月至今年2月激增6.84%，但它还是最省钱的早餐选项。包含咖椰吐司、两个半生熟蛋以及咖啡或茶的套餐，平均要价\$3.25。最贵的早餐组合则是咖啡加云吞面，平均价为\$5.32。

几乎每个小贩中心、咖啡店和冷气食阁都能找到的杂菜饭，则能帮人节省午餐和晚餐开支。两菜一肉的菜饭加上咖啡乌的组合，在午餐时段平均价是\$4.41，晚餐时段则是\$4.43。最便宜和最贵的三餐食物组合。（资料来源：新加坡政策研究所）

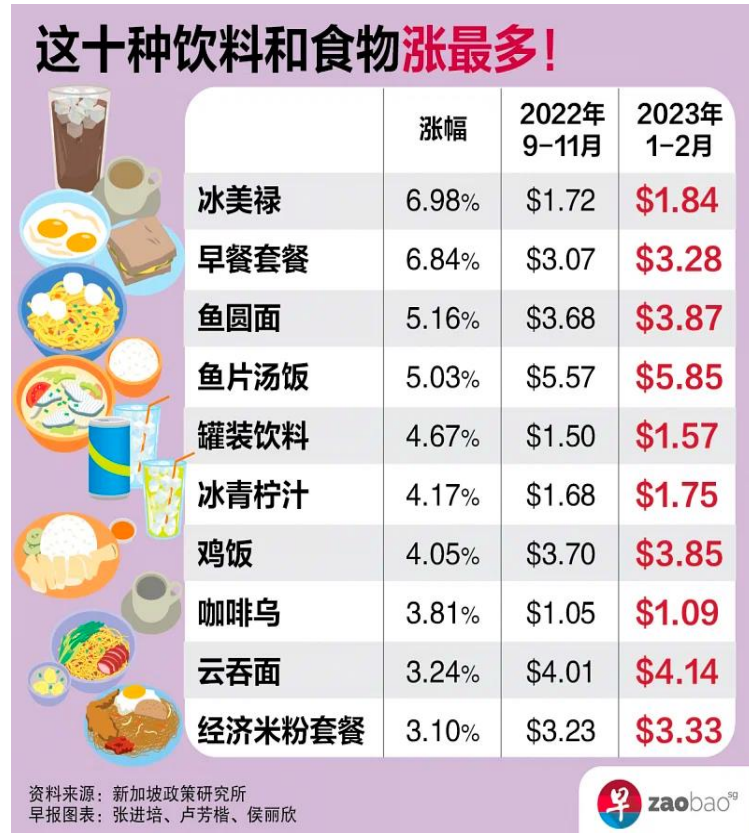
	早餐（平均价格）	午餐（平均价格）	晚餐（平均价格）
最贵	云吞面 + 咖啡， \$5.32	鸡排 + 冰美禄， \$9.58	鸡排 + 冰美禄， \$9.58
最便宜	早餐套餐， \$3.25	杂菜饭 + 咖啡乌， \$4.41	杂菜饭 + 咖啡乌， \$4.43

最便宜和最贵的三餐食物组合。（资料来源：新加坡政策研究所）

在许多人的既定印象中，小贩中心用餐会比到咖啡店和冷气食阁更省钱。不过，研究员发现也有例外：鸡饭和杂菜饭最便宜的地方其实是在咖啡店，再来才是小贩中心和冷气食阁。

了解了各区的食物价格趋势，以及早午晚三餐各种食物的价格范围，或许能助你在看紧荷包时做出更明智的选择。

Images in the Article:



全国最贵和最便宜的“国民餐饮”在哪里？

	最贵		最便宜	
咖啡 	红山	\$2.8	兀兰芽笼	\$0.7
冰美禄 	裕廊西	\$3.5	裕廊西 红山	\$1.0
罐装饮料 (有冰) 	红山	\$2.8	裕廊西 三巴旺 芽笼 实龙岗	\$1.0

资料来源：新加坡政策研究所
 早报图表：张进培、卢芳楷、侯丽欣

*咖椰烤面包、两个半生熟蛋和咖啡



全国最贵和最便宜的“国民餐饮”在哪里？

	最贵		最便宜	
鸡饭 	碧山	\$7.8	金文泰	\$2.0
杂菜饭* 	加冷 马林百列	\$5.7	义顺 加冷	\$2.2
椰浆饭 	裕廊东	\$7.0	大巴窑	\$1.0

资料来源：新加坡政策研究所 *两菜一肉
 早报图表：张进培、卢芳楷、侯丽欣



全国最贵和最便宜的“国民餐饮”在哪里？

	最贵		最便宜	
云吞面 	碧山	\$7.8	大巴窑	\$2.5
鱼圆面 	实龙岗	\$6.0	裕廊东 宏茂桥	\$2.0
经济米粉套餐 	女皇镇	\$6.5	女皇镇	\$2.2
印度煎饼* 	大巴窑 兀兰	\$4.4	武吉巴督 芽笼 三巴旺 蔡厝港	\$2.2

资料来源：新加坡政策研究所 *一个原味、一个加蛋
 早报图表：张进培、卢芳楷、侯丽欣

