

風險評估研究  
第三十三號報告書

香港常見非預先包裝飲品的營養素含量

香港特別行政區政府  
食物環境衛生署  
食物安全中心  
二零零九年四月

本報告書由香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心發表。未經食物安全中心書面許可，不得翻印、審訂或摘錄或於其他刊物或研究著作轉載本報告書的全部或部分研究資料。若轉載本報告書其他部分的内容，須註明出處。

通訊處：

香港金鐘道 66 號

金鐘道政府合署 43 樓

食物環境衛生署

食物安全中心

風險評估組

電子郵箱：[enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

# 目錄

	<u>頁數</u>
摘要	2
目的	3
背景	3
研究範圍	4
研究方法	4
結果及討論	5
非預先包裝飲品的營養素含量	
世衛/糧農組織的建議	
研究的限制	
結論及建議	21
給消費者的建議	
給業界的建議	
參考文件	23
附件	24

風險評估研究  
第三十三號報告書

香港常見非預先包裝飲品的營養素含量

## 摘要

食物安全中心(下稱“中心”)進行了一項研究，測定本港常見非預先包裝飲品的營養素含量。

本報告載述 73 款非預先包裝飲品的營養素含量資料。中心的食物研究化驗所曾對這些飲品的能量和九種與市民健康有關的營養素含量進行化驗分析。

研究結果顯示，非預先包裝飲品的能量和糖的含量不一，但膽固醇和膳食纖維的含量則普遍偏低。在飲品加糖會令能量和糖的含量增加。少糖“少甜”配方的凍飲，能量和糖的含量一般比普通配方為低。

為免因飲用非預先包裝飲品而攝入過多能量和糖，中心建議市民選擇能量和糖的含量較低的非預先包裝飲品，減少在熱飲加糖的分量，以及點選少糖“少甜”而非普通配方的凍飲。此外，市民應保持飲食均衡，並減少飲用含糖的飲品。

中心建議食物業界供應飲品給消費者時，應另行提供糖或糖水，而不應預先在飲品加糖或糖水。如必須預先調好甜味，便應減少加糖的分量，並為消費者提供少糖“少甜”配方的選擇。

## 香港常見非預先包裝飲品的營養素含量

---

### 目的

本研究旨在探討香港常見非預先包裝飲品的營養素含量，並比較加糖與不加糖的熱飲以及普通與少糖“少甜”配方的凍飲，在能量和糖的含量方面有何差別。

### 背景

2. 食物提供能量和營養素，是人類維持生命的要素。適量進食不同種類的食物，是保持均衡飲食和攝取足夠營養的關鍵。很多慢性疾病與飲食不均衡有關，例如冠心病、糖尿病和某些癌症。這些與營養息息相關的疾病在世界各地(包括香港)造成重大的公眾健康問題。

3. 要選擇有益健康的食物，就必須了解食物的營養成分。為建立本地食物的營養成分資料庫，食物研究化驗所自二零零二年起對本地食物進行營養成分分析，最近完成了有關水果和蔬菜的營養素含量研究，結果已於二零零七年六月公布。

4. 近來，進食能量密度高的食物會令體重不健康增長成為討論課題。本地常見的非預先包裝飲品大多加糖調味，屬能量密度高的食物。

5. 二零零三至二零零四年人口住戶健康調查的結果顯示，香港市民選擇食物時會考慮食物的營養素含量，其中糖的含量是重要的考慮因素之一。根據調查，47.7% 的受訪者會視乎食物的糖含量而決定是否選取某種食物。<sup>1、2</sup>

6. 不過，由於過往並未對香港常見且受歡迎的非預先包裝飲品的營養素含量進行有系統的研究分析，因此，食物安全中心(下稱“中心”)開展是次研究，探討本港市面常見的非預先包裝飲品的營養素成分。

### 非預先包裝飲品

7. 香港是國際大都會，食物來自世界各地。隨着全球日趨一體化，其他國家或地區的受歡迎食物和飲品可迅速引入本港市場。早在十多年前台灣的珍珠飲品傳入香港，風行一時，便是一個例子。近期從西方傳入的特色咖啡，亦在本港市場佔一席位。此外，本港還有各式各樣的地道

飲品，例如港式奶茶、鴛鴦、鹹檸檬梳打、紅豆冰、酸梅湯等。一般茶餐廳、咖啡店和快餐店供應的飲品林林總總，多不勝數。

8. 非預先包裝飲品的營養素含量，視乎飲品配料的種類和分量而有很大差別。

## **營養和非傳染病**

9. 不健康的飲食方式是引致非傳染病的其中一個主要風險因素。飲食不健康加上缺乏運動，是導致非傳染病(包括心血管系統疾病及某些癌症)的主要原因之一。世界衛生組織(下稱“世衛”)和聯合國糧食及農業組織(下稱“糧農組織”)提出多項預防慢性疾病的建議，包括擬備一套羣體營養素攝入量標準，以促進公眾健康(附件 I)。<sup>3</sup>

10. 世衛 / 糧農組織認為，限制攝入游離糖(即製造商、廚師或消費者在食物添加的所有單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿及果汁天然含有的糖)，可減低體重不健康增長的風險。至於飲用加糖的飲品，世衛和糧農組織認為，從飲品攝入大量游離糖可能導致體重增加。過重和肥胖會增加患上心血管系統疾病、某些癌症及 II 型糖尿病的風險。<sup>3</sup>

11. 此外，世衛 / 糧農組織亦認為，經常及大量攝入糖會增加蛀牙的風險。<sup>3</sup>

## **研究範圍**

12. 這項研究涵蓋本港市面出售的常見非預先包裝飲品，共抽取了 73 款非預先包裝飲品的樣本進行營養素分析，以探討 23 款熱飲和 50 款凍飲加入不同分量的糖後營養素含量的差別。研究收集的飲品樣本載列於附件 II。

## **研究方法**

### **抽取樣本方法**

13. 是次研究的樣本於二零零六年八月至二零零七年九月期間購買，並進行分析。每一款非預先包裝飲品，均以隨機抽取方式購買十個樣本，方法是先從全港十八個地區隨機選出十個地區，然後在每個地區其中一所食肆購買一個樣本。

14. 我們收集樣本時，盡可能抽取“不加糖”的熱飲樣本。至於凍飲，則盡可能同時抽取普通和少糖“少甜”兩種配方的樣本。

## 化驗分析

15. 化驗測試工作由中心的食物研究化驗所進行。每款飲品的 10 個樣本以兩個合為一組，組成 5 個複合樣本進行營養素分析。所有測試都採用單一實驗室確效方法進行。測試方法的簡介載於附件 III。

## 數據分析

16. 這項研究主要以每 100 毫升為單位，計算各款非預先包裝飲品的營養素含量。報告列出能量和各種營養素含量的平均值，而該等數值皆取至兩位有效數字。如飲品的某種營養素含量過低，未能準確檢測，便會註明為“微量”(詳情見附件 IV)。

17. 本報告以非預先包裝飲品的 5 個複合樣本測試所得的平均數，作為該款飲品的能量和營養素的平均值。

## 結果及討論

18. 這項研究檢測了 73 款非預先包裝飲品的營養素含量。附件 V 載列這些飲品樣本每 100 毫升所含的能量、碳水化合物、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、膽固醇、糖、膳食纖維、鈣和鈉。

## 營養素含量

19. 各款非預先包裝飲品樣本的能量含量介乎每 100 毫升 12 千卡至 87 千卡不等，這些能量主要來自糖。以所有非預先包裝飲品樣本來說，飲品中來自糖的能量平均佔總能量的 60%，最高則可達總能量的 92%。有超過 60% 的飲品樣本，總能量一半以上來自糖。各款飲品樣本的糖含量介乎每 100 毫升 0 克至 12 克不等。以每 100 毫升計，能量和糖的含量最高的樣本是紅豆冰(普通)。

20. 另一方面，有不少樣本的脂肪含量低，超過三分之一的樣本(26 個)不含或只含微量脂肪，其餘樣本的脂肪含量則介乎每 100 毫升 0.3 克至 3.9 克不等。超過半數樣本不含膽固醇，其他樣本的膽固醇含量亦低，由



每 100 毫升微量至 8.3 毫克不等。以每 100 毫升計，脂肪含量最高的樣本是珍多冰(普通)。大部分樣本(89%)不含或只含微量膳食纖維。

### 熱飲

21. 這項研究收集了 23 款熱飲的樣本。這些熱飲樣本的能量含量介乎每 100 毫升 12 千卡至 75 千卡不等，含量平均值為 41 千卡。能量含量最高和最低的三款熱飲樣本分別載於表 1 和表 2。

**表 1.** 能量含量最高的熱飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖 (克)
珍珠奶茶(不加糖)	75	21	5.3
朱古力咖啡(不加糖)	71	30	7.5
朱古力飲品(不加糖)	57	23	5.8

**表 2.** 能量含量最低的熱飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖 (克)
特濃咖啡(不加糖)	12	0	0
檸檬茶(不加糖)	15	3	0.82
檸檬咖啡(不加糖)	18	9	2.2

22. 各款熱飲樣本的糖含量介乎每 100 毫升 0 克至 11 克不等，含量平均值為 5.3 克。按 1 克糖提供 4 千卡能量計算，這些熱飲樣本來自糖的能量為每 100 毫升 0 千卡至 44 千卡不等，平均為每 100 毫升 21 千卡。糖含量最高和最低的三款熱飲樣本分別載於表 3 和表 4。

表 3. 糖含量最高的熱飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖 (克)
酸梅湯	51	44	11
柚子茶	47	40	10
檸檬金桔蜜	54	38	9.5

表 4. 糖含量最低的熱飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖 (克)
特濃咖啡(不加糖)	12	0	0
豆漿(不加糖)	28	3	0.74
檸檬茶(不加糖)	15	3	0.82

23. 圖 1 載列各款熱飲樣本所含的能量和來自糖的能量(以每 100 毫升計)。

24. 人們通常會在咖啡和茶等熱飲加糖，使飲品更加美味。各款熱飲加糖的分量，會影響能量和糖的含量。我們從餐廳和茶座收集了 13 個糖包樣本，並量度其重量，結果發現每個糖包重約 4.1 克至 11.5 克，平均約 7.1 克(或約含 1.5 茶匙糖)。一茶匙砂糖相等於 4.2 克糖，可提供 16 千卡能量。<sup>4</sup> 圖 2 比較不加糖、加一茶匙糖及加兩茶匙糖的熱飲(以每杯 240 毫升計)的糖含量。

25. 研究發現，在熱飲中加入一茶匙糖，飲品的糖含量會增加 23% 至 236%，平均增幅為 77%；如加入兩茶匙糖，糖含量則會增加 47% 至 473%，平均增幅為 154%。

26. 至於能量方面，如在一杯 240 毫升的熱飲加入一茶匙糖，便會令熱飲中的能量增加 6% 至 56%，平均增幅為 21%；加入兩茶匙糖，能量含

量則會增加 18% 至 111%，平均增幅為 43%。圖 3 比較各款熱飲加入不同分量的糖後所含的能量。

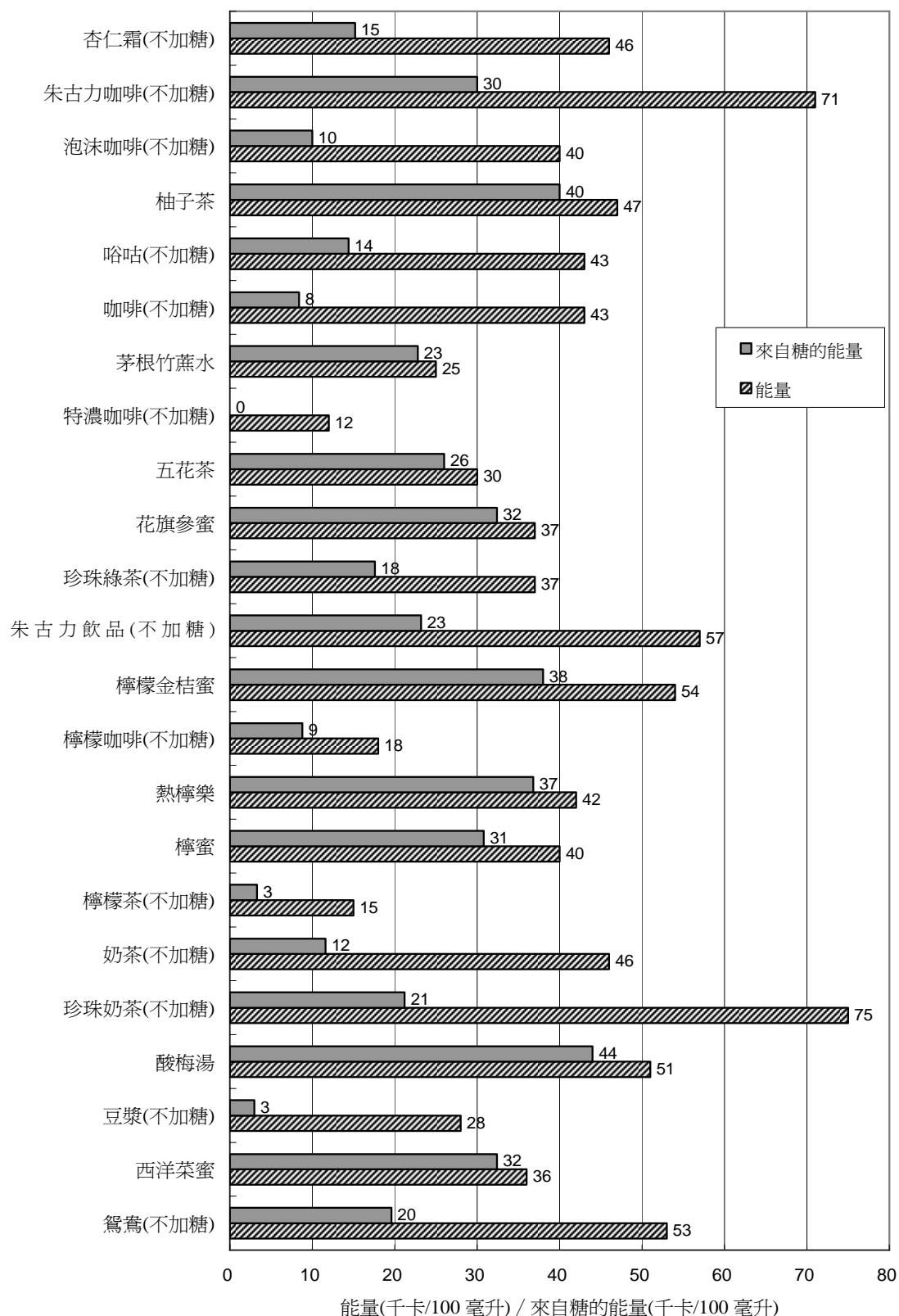


圖 1. 各款熱飲的能量含量和來自糖的能量(以每 100 毫升計)

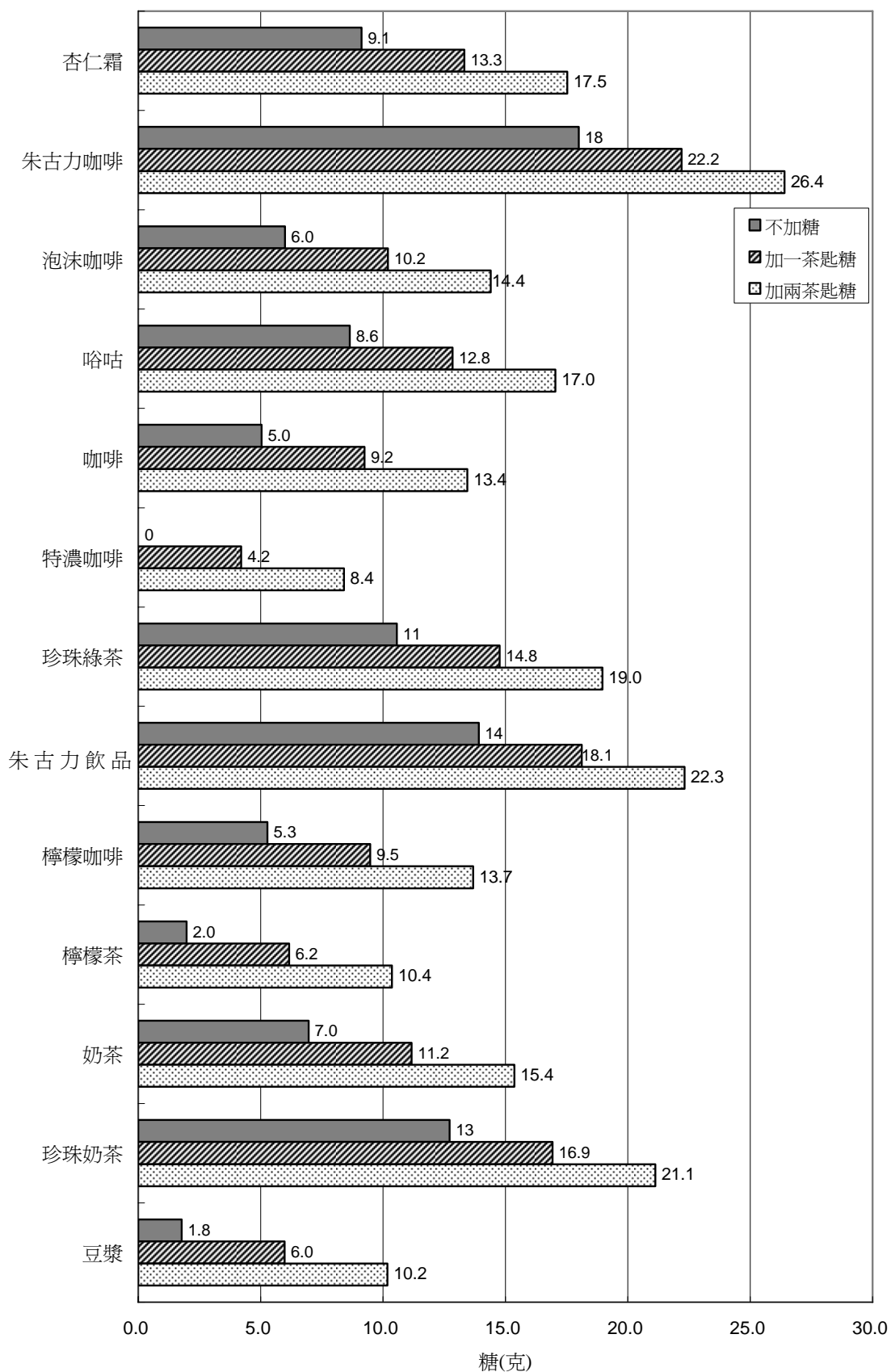


圖 2. 比較各款熱飲加入不同分量的糖後糖的含量(克 / 240 毫升)

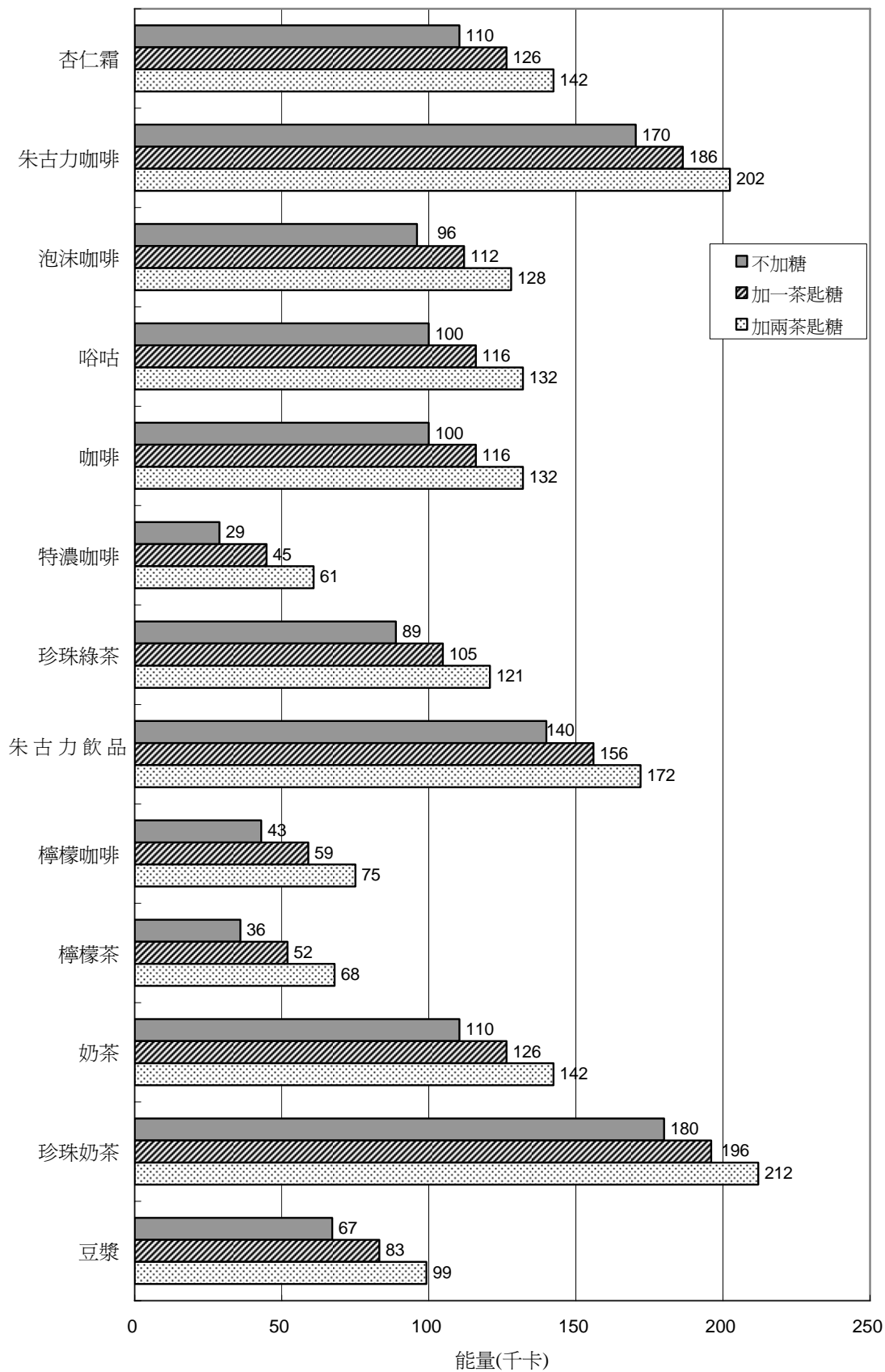


圖 3. 比較各款熱飲加入不同分量的糖後能量的含量(千卡 / 240 毫升)

## 凍飲

27. 這項研究收集了 50 款凍飲的樣本，這些樣本的能量含量介乎每 100 毫升 23 千卡至 87 千卡不等，含量平均值為 48 千卡。能量含量最高和最低的三個凍飲樣本分別載於表 5 和表 6。

**表 5.** 能量含量最高的凍飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖含量 (克)
紅豆冰(普通)	87	48	12
三色冰(普通)	83	44	11
珍多冰(普通)	80	30	7.5

**表 6.** 能量含量最低的凍飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖含量 (克)
凍檸檬梳打	23	21	5.3
凍鹹檸檬梳打	24	21	5.3
凍檸蜜(少甜)	24	20	5.0

28. 各款凍飲樣本的糖含量介乎每 100 毫升 3.9 克至 12 克不等，含量平均值為 7.2 克。按計算，這些飲品來自糖的能量介乎每 100 毫升 16 千卡至 48 千卡不等，平均為每 100 毫升 29 千卡。糖含量最高和最低的三個凍飲樣本分別載於表 7 和表 8。

表 7. 糖含量最高的凍飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖含量 (克)
紅豆冰(普通)	87	48	12
三色冰(普通)	83	44	11
菠蘿冰(普通)	53	44	11

表 8. 糖含量最低的凍飲(以每 100 毫升計)

	能量 (千卡)	來自糖的能量 (千卡)	糖含量 (克)
凍珍珠奶茶(少甜)	57	16	3.9
凍珍珠綠茶(少甜)	30	16	4.0
凍峪咕(少甜)	41	18	4.5

29. 圖 4 比較各款凍飲樣本所含的能量和來自糖的能量(以每 100 毫升計)。

30. 凍飲大多先加糖，才供消費者飲用。不過，有些消費者選擇較少糖的飲品，所以有些食肆會應消費者的要求提供少糖“少甜”配方的凍飲。這項研究比較了少糖“少甜”和普通配方凍飲的能量和糖的含量，結果發現，少糖“少甜”配方凍飲提供的能量比普通配方少 6% 至 36%，平均差幅為 17% (圖 5)。至於糖含量，少糖“少甜”配方飲品比普通配方少 3% 至 36%，平均差幅為 22% (圖 6)。

31. 以某些凍飲來說，如什果賓治、什果冰和三色冰，普通和少糖“少甜”配方的能量和糖的含量差別可能很小，但如凍檸檬茶、凍奶茶和凍珍珠綠茶等其他凍飲，兩種配方的能量和糖的含量差別可能會較大。

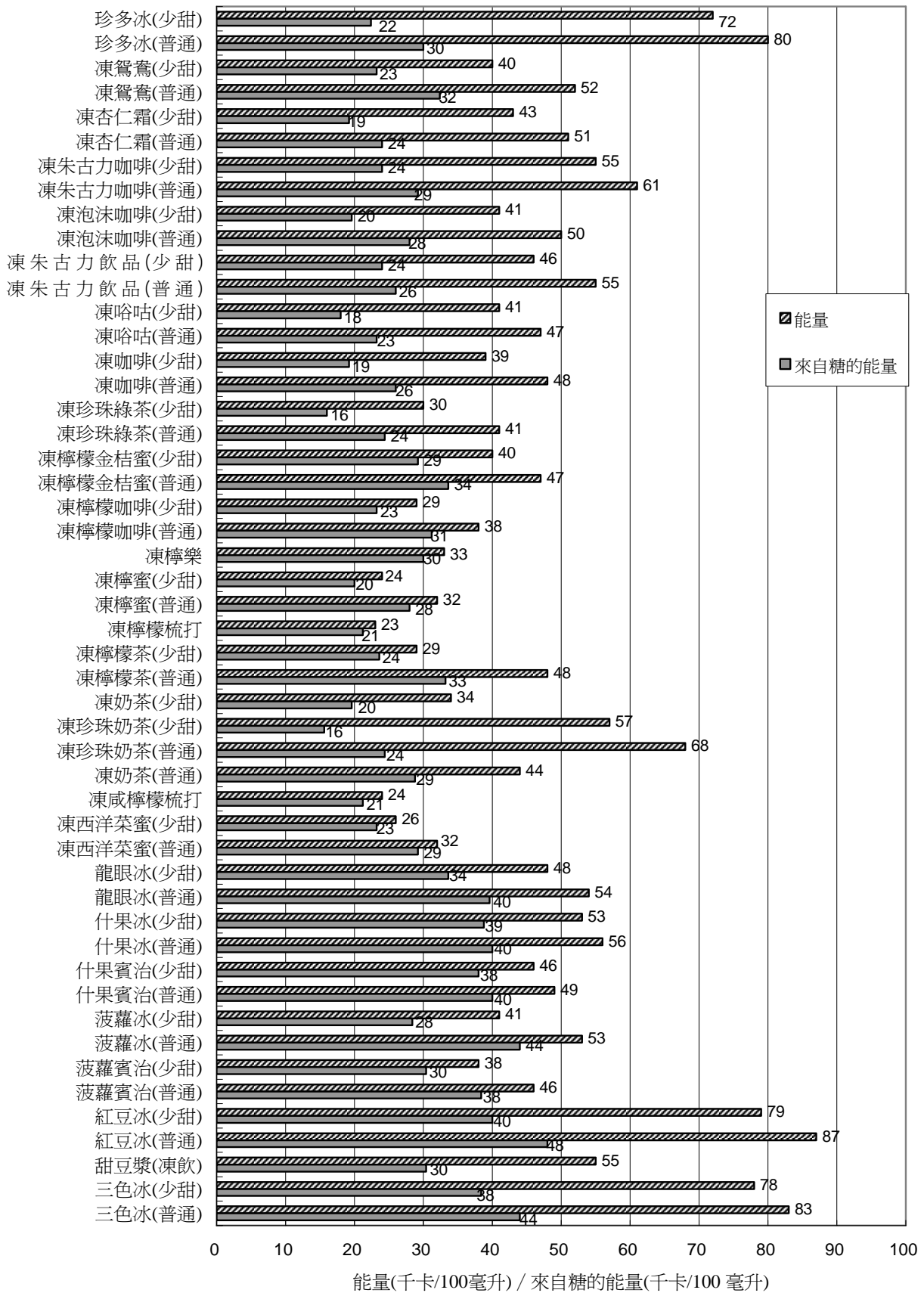


圖 4. 各款凍飲所含的能量和來自糖的能量(以每 100 毫升計)



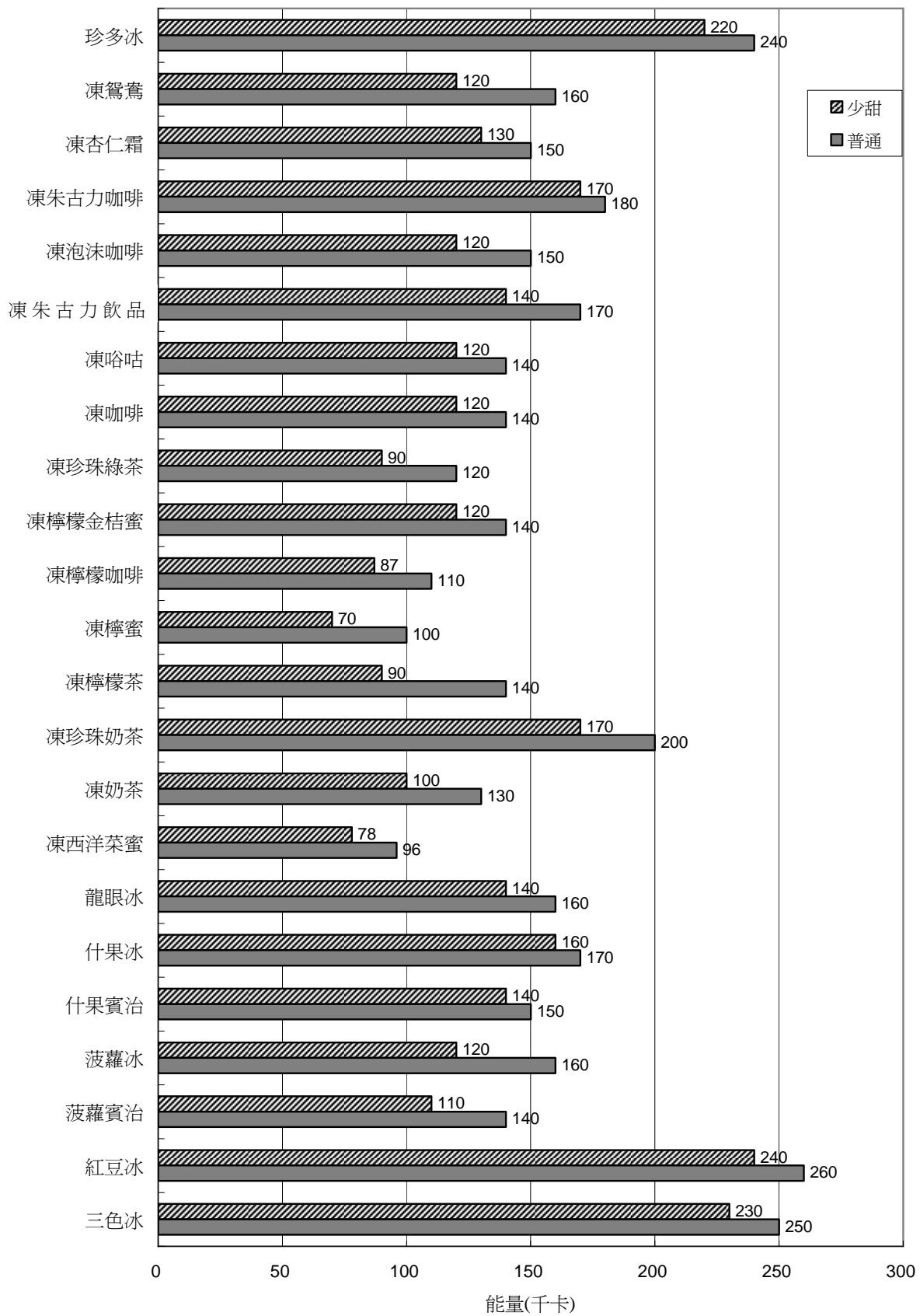


圖 5. 比較不同配方凍飲的能量含量(千卡 / 300 毫升)

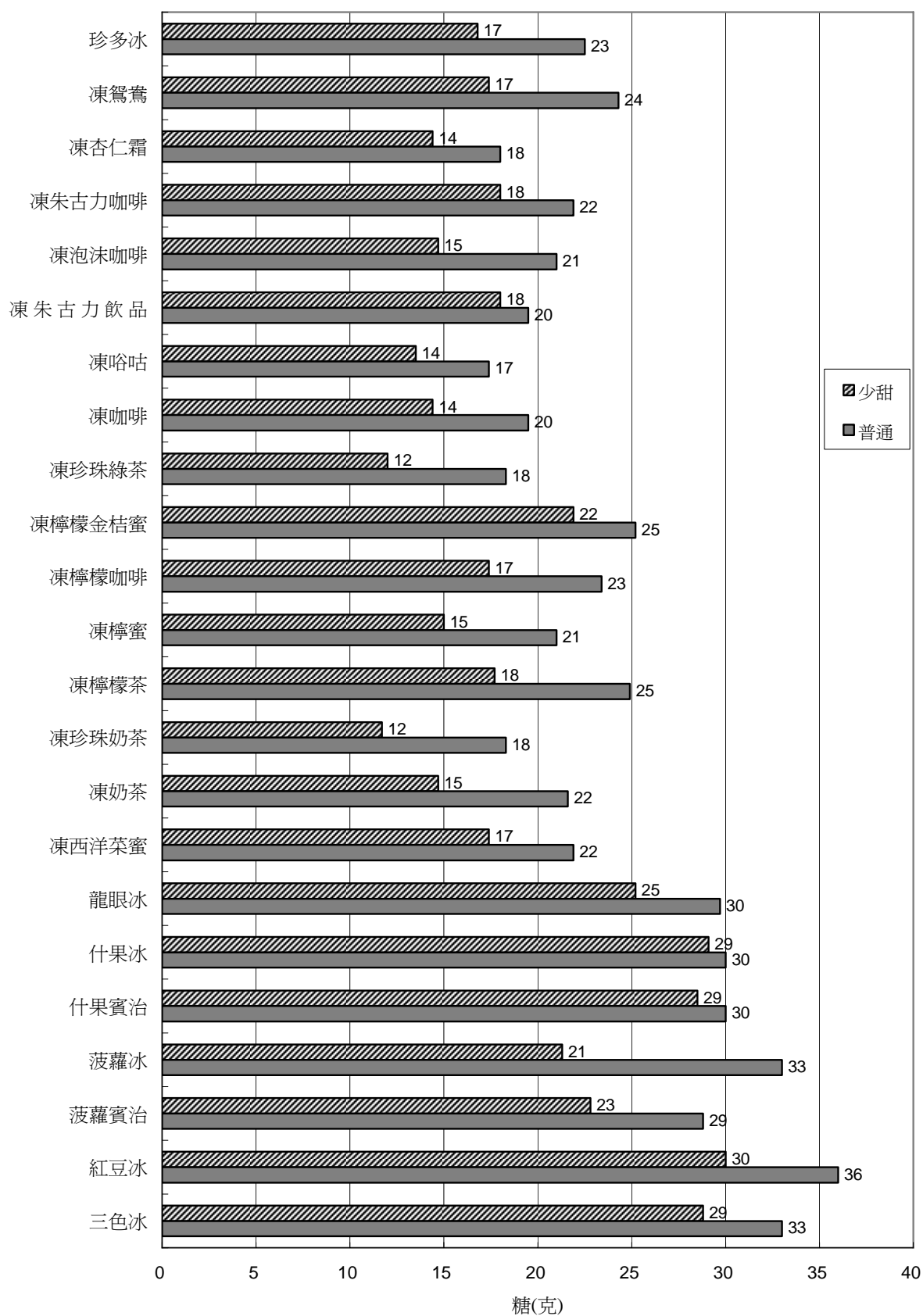


圖 6. 比較不同配方凍飲的糖含量(克 / 300 毫升)

## 茶及咖啡

32. 香港市民經常飲用茶及咖啡類飲品。這些飲品款式繁多，而且飲用時通常會加奶、糖及 / 或其他配料。圖 7 比較各款茶及咖啡類飲品的營養素含量。

33. 研究發現，不加奶和糖的茶及咖啡飲品(例如特濃咖啡和檸檬茶)，能量和糖的含量較低，而且只含微量總脂肪。另一方面，一杯 240 毫升加奶或忌廉調配的茶及咖啡飲品(例如奶茶和泡沫咖啡)，則含 5.3 克至 6.7 克總脂肪，而提供的能量亦一般高於沒有加奶的茶及咖啡飲品。在茶及咖啡加糖，會增加能量和糖的含量。加糖愈多，飲品的糖和能量的含量愈高。

## 世衛 / 糧農組織的建議

34. 世衛和糧農組織建議，游離糖攝入量應少於能量總攝入量的 10%。以每日攝入 2 000 千卡能量的人為例，游離糖的每日攝入量應少於 50 克。

35. 是次研究所檢測的糖包括游離糖（例如加進食物中的砂糖和糖漿，及天然存在於果汁及蜜糖的糖）<sup>1</sup>和非游離糖（例如天然存在於水果及牛奶的糖）。假設非預先包裝飲品樣本所含的糖全是游離糖，飲用兩杯表 9 所列的飲品，游離糖的攝入量便會接近或超過 50 克，亦即從這些糖攝入約 200 千卡能量。換言之，如每日多飲兩杯這類飲品，攝入的來自糖的能量可能會令體重在一年內增加約 9.5 公斤。

36. 一些其他飲品的糖含量亦與表 9 所列的飲品相若。我們把所有經測試的飲品(包括不同配方)，按糖含量多寡順序排列(以熱飲每杯 240 毫升和凍飲每杯 300 毫升計)，糖含量最高的 25% 飲品載列於表 10。以每杯計，糖含量最高的飲品是紅豆冰(普通)，一杯(300 毫升)含差不多九茶匙糖，糖含量與一罐普通可樂相若。糖含量相對較高的飲品中，有些是少糖“少甜”配方，如紅豆冰(少甜)、什果冰(少甜)和三色冰(少甜)。糖含量最低的 25% 飲品載列於表 11，以供比較。

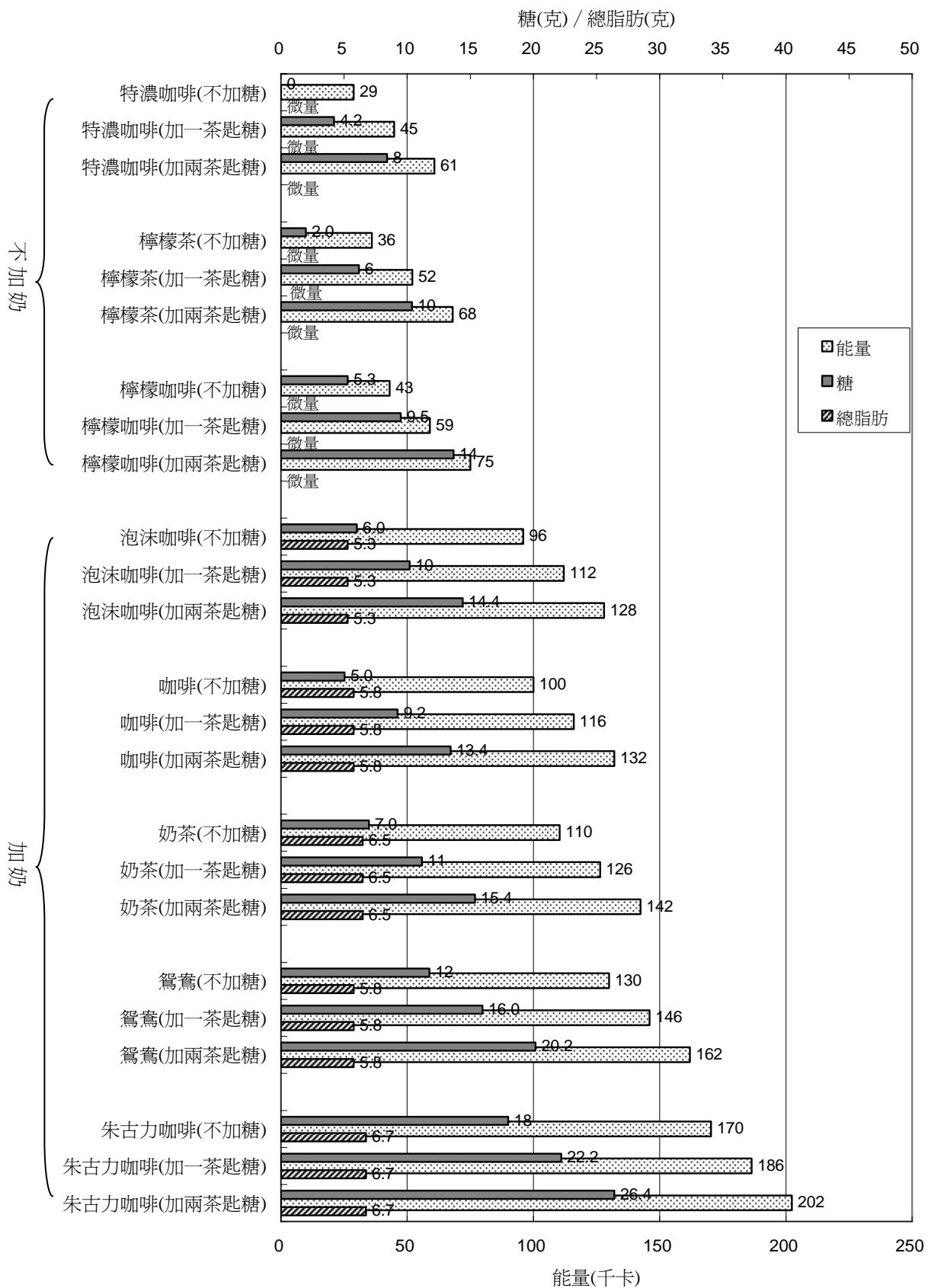


圖 7. 比較茶及咖啡類飲品的糖和總脂肪的含量(克 / 240 毫升)

表 9. 糖含量高的飲品(以每杯計)

飲品	能量(千卡)	糖(克)
<b>熱飲(以每杯 240 毫升計)</b>		
酸梅湯	120	26
朱古力咖啡(不加糖)	202	26
<b>凍飲(以每杯 300 毫升計)</b>		
紅豆冰(普通)	260	36
紅豆冰(少甜)	240	30
菠蘿冰(普通)	160	33
什果賓治(普通)	150	30
什果賓治(少甜)	140	29
菠蘿賓治(普通)	140	29
什果冰(普通)	170	30
什果冰(少甜)	160	29
三色冰(普通)	250	33
三色冰(少甜)	230	29
龍眼冰(普通)	160	30
龍眼冰(少甜)	140	25
凍檸檬茶(普通)	140	25
凍檸檬金桔蜜(普通)	140	25

表 10. 糖含量較高的飲品(以一杯計)(百分位第 75 位以上)

樣本	能量(千卡)	糖(克)
紅豆冰(普通)	260	36
菠蘿冰(普通)	160	33
三色冰(普通)	250	33
紅豆冰(少甜)	240	30
什果賓治(普通)	150	30
什果冰(普通)	170	30
龍眼冰(普通)	160	30
什果冰(少甜)	160	29
菠蘿賓治(普通)	140	29
三色冰(少甜)	230	29
什果賓治(少甜)	140	29
酸梅湯	120	26
朱古力咖啡(加兩茶匙糖)	202	26.4
龍眼冰(少甜)	140	25
凍檸檬金桔蜜(普通)	140	25
凍檸檬茶(普通)	140	25
凍鴛鴦(普通)	160	24
柚子茶	110	24
凍檸檬咖啡(普通)	110	23
檸檬金桔蜜	130	23
菠蘿賓治(少甜)	110	23
甜豆漿(凍飲)	165	23
珍多冰(普通)	240	23
凍檸樂	99	23
朱古力飲品(加兩茶匙糖)	172	22.3

\* 一杯凍飲=300 毫升；一杯熱飲=240 毫升

表 11. 糖含量較低的飲品(以每杯計)(百分位第 25 位以下)

樣本	能量(千卡)	糖(克)
凍珍珠綠茶(少甜)	90	12
鴛鴦(不加糖)	130	12
凍珍珠奶茶(少甜)	170	12
奶茶(加一茶匙糖)	126	11.2
珍珠綠茶(不加糖)	89	11
檸檬茶(加兩茶匙糖)	68	10.4
泡沫咖啡(加一茶匙糖)	112	10.2
豆漿(加兩茶匙糖)	99	10.2
檸檬咖啡(加一茶匙糖)	59	9.5
咖啡(加一茶匙糖)	116	9.2
杏仁霜(不加糖)	110	9.1
哈咕(不加糖)	100	8.6
特濃咖啡(加兩茶匙糖)	61	8.4
奶茶(不加糖)	110	7.0
檸檬茶(加一茶匙糖)	52	6.2
泡沫咖啡(不加糖)	96	6.0
豆漿(加一茶匙糖)	83	6.0
檸檬咖啡(不加糖)	43	5.3
咖啡(不加糖)	100	5.0
特濃咖啡(加一茶匙糖)	45	4.2
檸檬茶(不加糖)	36	2.0
豆漿(不加糖)	67	1.8
特濃咖啡(不加糖)	29	0

\* 一杯凍飲=300 毫升；一杯熱飲=240 毫升

## 研究的限制

37. 香港市面出售的非預先包裝飲品款式繁多。這項研究只涵蓋市面上一些常見的非預先包裝飲品，仍有一定數目的非預先包裝飲品並未列入研究範圍。

38. 食物的營養成分各有不同。由於各款非預先包裝飲品的配料和配方並不相同，加上配料本身的營養成分可能有差異，所以飲品的營養素含量會有差別。

39. 這項研究就非預先包裝飲品的營養成分進行評估。礙於本港沒有全面的食物消費量數據，因而未能提供全港人口和某些人口組別從非預先包裝飲品攝入的營養素分量。

## 結論及建議

40. 這項研究提供非預先包裝飲品營養素含量的數據。研究結果顯示，非預先包裝飲品的能量和糖的含量不一，膽固醇和膳食纖維含量則普遍偏低。

41. 大部分非預先包裝飲品的能量主要來自糖。在飲品加糖會令飲品中的能量和糖的含量增加。少糖“少甜”配方的凍飲，能量和糖的含量一般比普通配方為低。

42. 不加糖和奶的茶及咖啡飲品，能量和糖的含量一般較低，但一些非預先包裝飲品，如冰類飲品、朱古力咖啡及珍珠奶茶等，糖和能量的含量則較高。

## 給消費者的建議

43. 為免因飲用非預先包裝飲品而攝入過多能量和糖，消費者應：

- (a) 選擇能量和糖的含量較低的非預先包裝飲品
- (b) 減少在熱飲加糖的分量；在飲品中加糖時，宜用茶匙量度分量，以避免不經意地加入過多糖
- (c) 點選少糖“少甜”而非普通配方的凍飲
- (d) 保持飲食均衡，減少飲用含糖的飲品。



## 給業界的建議

44. 建議業界為消費者提供能量和糖的含量較低的非預先包裝飲品，方法如下：

- (a) 供應飲品時，應另行提供糖或糖水，而不應預先在飲品加糖或糖水
- (b) 如必須預先調好甜味，便應減少加糖的分量
- (c) 為消費者提供少糖“少甜”配方的選擇
- (d) 如為消費者提供糖包，則每包的分量應較少，並且只提供小量糖包。

食物環境衛生署  
食物安全中心  
風險評估組  
二零零九年四月

## 參考文件

1. 《二零零三至二零零四年人口住戶健康調查》。香港特別行政區：衛生署及香港大學醫學院社會醫學系。
2. Department of Health. Health facts--Major health behavioural factors. Available at: URL: [http://www.healthyhk.gov.hk/phishweb/en/healthy\\_facts/](http://www.healthyhk.gov.hk/phishweb/en/healthy_facts/)
3. FAO/WHO. Joint WHO/FAO Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva : WHO, 2003.
4. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service 2004. USDA Nutrient Database for Standard References, Release 19. Nutrient Data Laboratory Home Page. Available at: URL: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

## 世衛和糧農組織建議的營養素攝入量

世衛和糧農組織於二零零三年更新了題為《膳食、營養和慢性疾病預防》<sup>1</sup>的技術報告的內容。報告訂定了一系列羣體營養素攝入目標，目的是預防與膳食有關的慢性疾病。有關目標載於表 1。

表 1 糧農組織 / 世衛訂定的羣體營養素攝入目標的範圍

總脂肪	每日能量總攝入量的 15 至 30%
飽和脂肪酸	少於每日能量總攝入量的 10%
多元不飽和脂肪酸	每日能量總攝入量的 6 至 10%
反式脂肪酸	少於每日能量總攝入量的 1%
單元不飽和脂肪酸	差額 <sup>#</sup>
總碳水化合物	每日能量總攝入量的 55 至 57%
蛋白質	每日能量總攝入量的 10 至 15%
膽固醇	每日少於 300 毫克
氯化鈉(鈉)	每日少於 5 克(每日少於 2 克)
膳食纖維總量	每日超過 25 克

<sup>#</sup> 計算方法：總脂肪 - (飽和脂肪酸 + 多元不飽和脂肪酸 + 反式脂肪酸)

(資料來源：糧農組織 / 世衛，2003 年<sup>1</sup>)

訂定羣體營養素攝入目標，是供各國及地區組織參考，以制定膳食建議，預防與膳食有關的慢性疾病。攝入目標代表羣體平均攝入量目標，其衡量標準與保持羣體中與飲食有關疾病低發病率的要求相符<sup>1</sup>。如果現有的羣體營養素攝入量平均值低於這個範圍，或其發展趨勢顯示將超出這個範圍，就可能出現健康問題。

然而，糧農組織 / 世衛並無在這份報告訂定羣體的鈣攝入目標。由糧農組織 / 世衛聯合專家磋商會發表的另一份報告，題為《人體對維他命和礦物質的需要量》<sup>2</sup>，檢討了按平衡法研究得出的數據和影響人體鈣需要量的因素。糧農組織 / 世衛的專家根據所得數據，同意把成人的建議鈣攝入量定為每日 1 000 毫克。表 2 載列已發展國家的人在生命不同階段的建議鈣攝入量。

表 2 糧農組織 / 世衛所訂已發展國家的人的建議每日鈣攝入量

羣組	建議每日攝入量(毫克)
0 至 6 個月，餵哺母乳	300
0 至 6 個月，餵哺牛奶	400
7 至 12 個月	400
1 至 3 歲	500
4 至 6 歲	600
7 至 9 歲	700
10 至 18 歲的青少年	1 300 <sup>1</sup>
19 歲至更年期的成年女性	1 000
更年期後的成年女性	1 300
19 至 65 歲的成年男性	1 000
65 歲以上的成年男性	1 300
懷孕期(分娩前 3 個月)	1 200
哺乳期	1 000

<sup>1</sup> 特別是發育時期

(資料來源：糧農組織，2004 年<sup>2</sup>)

#### 附件 I 的參考文件

1. FAO/WHO. Joint WHO/FAO Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.
2. FAO/WHO. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2nd ed. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: FAO, 2004.

## 本研究收集的非預先包裝飲品樣本

01	杏仁霜(不加糖)	Almond drink (No sugar added)
02	朱古力咖啡(不加糖)	Caffe mocha (No sugar added)
03	泡沫咖啡(不加糖)	Cappuccino (No sugar added)
04	珍多冰(少甜)	"Cendol" icy drink (Less sweet)
05	珍多冰(普通)	"Cendol" icy drink (Regular)
06	柚子茶	Citron tea
07	哈咕(不加糖)	Cocoa drink (No sugar added)
08	咖啡(不加糖)	Coffee (No sugar added)
09	茅根竹蔗水	Cogon grass and sugar cane drink
10	特濃咖啡(不加糖)	Espresso (No sugar added)
11	五花茶	"Five flower tea"
12	花旗參蜜	Ginseng honey
13	珍珠綠茶(不加糖)	Green tea with pearl tapioca (No sugar added)
14	朱古力飲品(不加糖)	Hot chocolate drink (No sugar added)
15	凍鴛鴦(少甜)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Less sweet)
16	凍鴛鴦(普通)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Regular)
17	凍杏仁霜(少甜)	Iced almond drink (Less sweet)
18	凍杏仁霜(普通)	Iced almond drink (Regular)
19	凍朱古力咖啡(少甜)	Iced caffe mocha(Less sweet)
20	凍朱古力咖啡(普通)	Iced caffe mocha(Regular)
21	凍泡沫咖啡(少甜)	Iced cappuccino(Less sweet)
22	凍泡沫咖啡(普通)	Iced cappuccino(Regular)
23	凍朱古力飲品(少甜)	Iced chocolate drink (Less sweet)
24	凍朱古力飲品(普通)	Iced chocolate drink (Regular)
25	凍哈咕(少甜)	Iced cocoa drink (Less sweet)
26	凍哈咕(普通)	Iced cocoa drink (Regular)
27	凍咖啡(少甜)	Iced coffee (Less sweet)
28	凍咖啡(普通)	Iced coffee (Regular)
29	凍珍珠綠茶(少甜)	Iced green tea with pearl tapioca (Less sweet)
30	凍珍珠綠茶(普通)	Iced green tea with pearl tapioca (Regular)
31	凍檸檬金桔蜜(少甜)	Iced lemon and kumquat honey (Less sweet)
32	凍檸檬金桔蜜(普通)	Iced lemon and kumquat honey (Regular)
33	凍檸檬咖啡(少甜)	Iced lemon coffee (Less sweet)
34	凍檸檬咖啡(普通)	Iced lemon coffee (Regular)
35	凍檸樂	Iced lemon cola
36	凍檸蜜(少甜)	Iced lemon honey (Less sweet)

這項研究收集的非預先包裝飲品樣本(續)

37	凍檸蜜(普通)	Iced lemon honey(Regular)
38	凍檸檬梳打	Iced lemon soda
39	凍檸檬茶(少甜)	Iced lemon tea (Less sweet)
40	凍檸檬茶(普通)	Iced lemon tea (Regular)
41	凍奶茶(少甜)	Iced milk tea (Less sweet)
42	凍珍珠奶茶(少甜)	Iced milk tea with pearl tapioca (Less sweet)
43	凍珍珠奶茶(普通)	Iced milk tea with pearl tapioca (Regular)
44	凍奶茶(普通)	Iced milk tea(Regular)
45	凍鹹檸檬梳打	Iced salted lemon soda
46	凍西洋菜蜜(少甜)	Iced watercress honey (Less sweet)
47	凍西洋菜蜜(普通)	Iced watercress honey(Regular)
48	檸檬金桔蜜	Lemon and kumquat honey
49	檸檬咖啡(不加糖)	Lemon coffee (No sugar added)
50	檸樂(熱)	Lemon cola
51	檸蜜	Lemon honey
52	檸檬茶(不加糖)	Lemon tea (No sugar added)
53	龍眼冰(普通)	Longan icy drink (Regular)
54	龍眼冰(少甜)	Longan icy drink (Regular)
55	奶茶(不加糖)	Milk tea (No sugar added)
56	珍珠奶茶(不加糖)	Milk tea with pearl tapioca (No sugar added)
57	什果冰(少甜)	Mixed fruit icy drink (Less sweet)
58	什果冰(普通)	Mixed fruit icy drink (Regular)
59	什果賓治(少甜)	Mixed fruit punch (Less sweet)
60	什果賓治(普通)	Mixed fruit punch (Regular)
61	菠蘿冰(少甜)	Pineapple icy drink (Less sweet)
62	菠蘿冰(普通)	Pineapple icy drink (Regular)
63	菠蘿賓治(少甜)	Pineapple punch (Less sweet)
64	菠蘿賓治(普通)	Pineapple punch (Regular)
65	紅豆冰(少甜)	Red bean icy drink (Less sweet)
66	紅豆冰(普通)	Red bean icy drink (Regular)
67	酸梅湯	Sour plum drink
68	豆漿(不加糖)	Soybean milk (No sugar added)
69	甜豆漿(凍飲)	Sweetened soybean milk (cold drink)
70	三色冰(少甜)	Tri-colour icy drink (Less sweet)
71	三色冰(普通)	Tri-colour icy drink (Regular)
72	西洋菜蜜	Watercress honey
73	鴛鴦(不加糖)	"Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea)

## 食物營養素含量的測定方法

依據以下參考資料採用單一實驗室確效方法進行測試：

營養素參數	參考資料
膽固醇	AOAC 994.10
膳食纖維	AOAC 985.29
總氮量(蛋白質)	AOAC 992.15及AOAC 992.23
飽和脂肪酸	AOAC 996.06
總脂肪	AOAC 922.06
水分	國際標準化組織ISO 1442:1997
總灰分	國際標準化組織ISO 936:1998
糖	AOAC 977.20、AOAC 980.13及AOAC 982.14
營養元素	經酸消解後，以ICP-OES*測定

註：

採用的公職分析化學工作者協會(AOAC)公定分析方法全部都是參照《公職分析化學工作者協會公定分析方法》(國際公職分析化學工作者協會，2000年第十七版)。

\* ICP-OES 指電感耦合等離子體發射光譜法。

## 營養素參數的計算方法

- (a) **能量**是以總脂肪、蛋白質和碳水化合物的含量總和，乘以其相關的換算系數(即碳水化合物：每克4千卡；蛋白質：每克4千卡；脂肪：每克9千卡)。
- (b) **總碳水化合物**是以食物樣本總重量減去水分、灰分、總脂肪和蛋白質的總和。
- (c) **蛋白質**是以食物樣本的總氮量乘以換算系數6.25。
- (d) **飽和脂肪**是13種飽和脂肪酸(包括C<sub>4:0</sub>、C<sub>6:0</sub>、C<sub>8:0</sub>、C<sub>10:0</sub>、C<sub>12:0</sub>、C<sub>14:0</sub>、C<sub>15:0</sub>、C<sub>16:0</sub>、C<sub>17:0</sub>、C<sub>18:0</sub>、C<sub>20:0</sub>、C<sub>22:0</sub>和C<sub>24:0</sub>)的總和。
- (e) **糖**是個別糖類(包括果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖)的總和。

## “微量”的定義

營養素參數	“微量”的範圍 (以每100克或100毫升計)
蛋白質	0.1 – 0.3 克
總脂肪	0.1 – 0.3 克
飽和脂肪	
C4:0	0.0005 – 0.002 克
C6:0	0.004 – 0.01 克
C8:0	0.005 – 0.02 克
C10:0	0.002 – 0.006 克
C12:0	0.001 – 0.003 克
C14:0	0.002 – 0.006 克
C15:0	0.002 – 0.006 克
C16:0	0.002 – 0.005 克
C17:0	0.002 – 0.005 克
C18:0	0.002 – 0.006 克
C20:0	0.001 – 0.004 克
C22:0	0.002 – 0.007 克
C24:0	0.002 – 0.008 克
膳食纖維	0.4 – 1 克
膽固醇	0.02 – 0.06 毫克
鈉	2 – 5 毫克
鈣	0.4 – 1 毫克



## 非預先包裝飲品樣本的營養素含量(以每100毫升計)

非預先包裝飲品		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得 的碳水 化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維總 量 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
<b>凍飲</b>											
珍多冰(少甜)	"Cendol" icy drink (Less sweet)	72	0	9.4	5.6	0	3.8	3.1	0.25	6.8	13
珍多冰(普通)	"Cendol" icy drink (Regular)	80	0	11	7.5	0	3.9	3.1	0.21	7.0	12
凍鴛鴦(少甜)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Less sweet)	40	1.3	6.1	5.8	微量	1.1	0.58	3.7	34	14
凍鴛鴦(普通)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Regular)	52	1.5	8.7	8.1	0	1.3	0.64	4.1	37	16
凍杏仁霜(少甜)	Iced almond drink (Less sweet)	43	1.1	6.8	4.8	0	1.3	0.74	2.4	32	16
凍杏仁霜(普通)	Iced almond drink (Regular)	51	1.1	8.9	6.0	0	1.3	0.78	2.5	33	17
凍朱古力咖啡(少甜)	Iced caffe mocha(Less sweet)	55	1.4	7.3	6.0	微量	2.3	1.3	4.3	40	26
凍朱古力咖啡(普通)	Iced caffe mocha(Regular)	61	1.5	8.7	7.3	微量	2.2	1.2	4.1	43	26
凍泡沫咖啡(少甜)	Iced cappuccino(Less sweet)	41	1.1	5.4	4.9	0	1.7	0.66	3.8	36	17
凍泡沫咖啡(普通)	Iced cappuccino(Regular)	50	1.2	7.6	7.0	0	1.7	0.7	3.7	39	17
凍朱古力飲品(少甜)	Iced chocolate drink (Less sweet)	46	1.2	7.2	6.0	微量	1.4	0.87	2.6	30	25
凍朱古力飲品(普通)	Iced chocolate drink (Regular)	55	1.1	9.2	6.5	微量	1.5	0.95	2.5	29	27
凍啫咕(少甜)	Iced cocoa drink (Less sweet)	41	1.7	4.6	4.5	微量	1.7	1.0	4.4	40	19
凍啫咕(普通)	Iced cocoa drink (Regular)	47	1.7	6.1	5.8	微量	1.8	1.0	4.3	39	19
凍咖啡(少甜)	Iced coffee (Less sweet)	39	1.0	6.0	4.8	微量	1.2	0.64	2.8	29	16
凍咖啡(普通)	Iced coffee (Regular)	48	1.0	8.2	6.5	0	1.3	0.5	2.8	30	16
凍珍珠綠茶(少甜)	Iced green tea with pearl tapioca (Less sweet)	30	0	7.3	4.0	0	0	0	0	1.5	0
凍珍珠綠茶(普通)	Iced green tea with pearl tapioca (Regular)	41	0	10	6.1	0	0	0	0	1.6	0
凍檸檬金桔蜜(少甜)	Iced lemon and kumquat honey (Less sweet)	40	0.3	9.2	7.3	0	微量	0	0	4.6	110
凍檸檬金桔蜜(普通)	Iced lemon and kumquat honey (Regular)	47	微量	11	8.4	0	微量	0	0	4.9	110
凍檸檬咖啡(少甜)	Iced lemon coffee (Less sweet)	29	0.3	6.9	5.8	0	0	0	0	6.3	0
凍檸檬咖啡(普通)	Iced lemon coffee (Regular)	38	0.3	8.9	7.8	0	0	0	0	5.5	0

非預先包裝飲品		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得 的碳水 化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維總 量 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
凍檸樂	Iced lemon cola	33	0	8.0	7.5	0	0	0	0	3.4	微量
凍檸蜜(少甜)	Iced lemon honey (Less sweet)	24	0	5.4	5.0	0	微量	0	0	6.4	微量
凍檸蜜(普通)	Iced lemon honey(Regular)	32	0	7.5	7.0	0	微量	0	0	6.9	微量
凍檸檬梳打	Iced lemon soda	23	0	5.5	5.3	0	0	0	0	3.4	8.8
凍檸檬茶(少甜)	Iced lemon tea (Less sweet)	29	0	6.7	5.9	0	微量	0	0	4.6	0
凍檸檬茶(普通)	Iced lemon tea (Regular)	48	0	11	8.3	0	0.3	0	0	4.5	0
凍奶茶(少甜)	Iced milk tea (Less sweet)	34	0.9	5.5	4.9	0	0.9	0.38	2.9	30	16
凍珍珠奶茶(少甜)	Iced milk tea with pearl tapioca (Less sweet)	57	微量	9.0	3.9	0	2.3	2.0	微量	1.6	20
凍珍珠奶茶(普通)	Iced milk tea with pearl tapioca (Regular)	68	微量	12	6.1	微量	2.2	1.9	微量	1.6	20
凍奶茶(普通)	Iced milk tea(Regular)	44	1.0	8.5	7.2	0	0.7	0.28	3	31	16
凍鹹檸檬梳打	Iced salted lemon soda	24	0	5.9	5.3	0	0	0	0	3.8	240
凍西洋菜蜜(少甜)	Iced watercress honey (Less sweet)	26	微量	6.2	5.8	0	0	0	0	3.1	10
凍西洋菜蜜(普通)	Iced watercress honey(Regular)	32	0.3	7.6	7.3	0	0	0	0	3.6	12
龍眼冰(普通)	Longan icy drink (Regular)	54	微量	11	9.9	0	0.8	0.16	0	5.3	5.0
龍眼冰(少甜)	Longan icy drink (Regular)	48	微量	9.8	8.4	0	0.9	0.31	0	6.3	微量
什果冰(少甜)	Mixed fruit icy drink (Less sweet)	53	0	11	9.7	0	0.8	0.35	0	6.4	微量
什果冰(普通)	Mixed fruit icy drink (Regular)	56	0	12	10	0	0.8	0.31	0	6.1	微量
什果賓治(少甜)	Mixed fruit punch (Less sweet)	46	0	11	9.5	0	0.3	0.003	0	5.3	微量
什果賓治(普通)	Mixed fruit punch (Regular)	49	微量	12	10	0	0.3	0.003	0	5.5	微量
菠蘿冰(少甜)	Pineapple icy drink (Less sweet)	41	0	9.2	7.1	0	0.4	0.004	0	3.4	0
菠蘿冰(普通)	Pineapple icy drink (Regular)	53	0	12	11	0	0.4	0.003	0	3.6	0
菠蘿賓治(少甜)	Pineapple punch (Less sweet)	38	0	8.4	7.6	0	0.4	0.003	0	4.2	微量
菠蘿賓治(普通)	Pineapple punch (Regular)	46	微量	10	9.6	0	0.5	0.003	0	4.4	微量
紅豆冰(少甜)	Red bean icy drink (Less sweet)	79	2.5	15	10	2.2	1.1	0.49	1.9	31	10
紅豆冰(普通)	Red bean icy drink (Regular)	87	2.6	16	12	2.0	1.2	0.54	2.0	34	11
甜豆漿(凍飲)	Sweetened soybean milk (cold drink)	55	2.1	8.4	7.6	0	1.5	0.19	0	9.0	0
三色冰(少甜)	Tri-colour icy drink (Less sweet)	78	1.0	12	9.6	1.0	2.9	2.1	0.06	5.9	7.0

非預先包裝飲品		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得 的碳水 化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維總 量 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
三色冰(普通)	Tri-colour icy drink (Regular)	83	1.0	13	11	1.2	3.0	2.3	0.1	6.0	8.0
<b>熱飲</b>											
杏仁霜(不加糖)	Almond drink (No sugar added)	46	1.4	6.3	3.8	0	1.7	1.0	3.4	46	24
朱古力咖啡(不加糖)	Caffe mocha (No sugar added)	71	2.2	9.1	7.5	1.1	2.8	1.6	6.0	66	43
泡沫咖啡(不加糖)	Cappuccino (No sugar added)	40	2.1	3.0	2.5	微量	2.2	1.2	6.9	68	27
柚子茶	Citron tea	47	0	11	10	0	0	0	0	5.2	20
啫咕(不加糖)	Cocoa drink (No sugar added)	43	2.1	3.7	3.6	1.3	2.2	1.4	6.2	55	26
咖啡(不加糖)	Coffee (No sugar added)	43	2.0	3.3	2.1	微量	2.4	1.4	6.3	62	33
茅根竹蔗水	Cogon grass and sugar cane drink	25	0	6.1	5.7	0	0	0	0	3.8	微量
特濃咖啡(不加糖)	Espresso (No sugar added)	12	0.8	1.7	0	微量	微量	0.047	0	4.7	0
五花茶	"Five flower tea"	30	0	7.0	6.5	0	微量	0	0	4.6	0
花旗參蜜	Ginseng honey	37	0	8.6	8.1	0	微量	0	0	2.7	0
珍珠綠茶(不加糖)	Green tea with pearl tapioca (No sugar added)	37	0	9.2	4.4	0	0	0	0	2.5	微量
朱古力飲品(不加糖)	Hot chocolate drink (No sugar added)	57	1.7	8.1	5.8	1.1	2.0	1.2	4.1	47	38
檸檬金桔蜜	Lemon and kumquat honey	54	微量	13	9.5	0	微量	0	0	7.7	140
檸檬咖啡(不加糖)	Lemon coffee (No sugar added)	18	0.4	3.8	2.2	0	微量	0	0	9.8	0
檸樂(熱)	Lemon cola	42	微量	10	9.2	0	微量	0	0	7.8	微量
檸蜜	Lemon honey	40	0	9.1	7.7	0	0.4	0	0	9.8	微量
檸檬茶(不加糖)	Lemon tea (No sugar added)	15	微量	3.1	0.82	0	微量	0	0	8.9	0
奶茶(不加糖)	Milk tea (No sugar added)	46	2.3	3.2	2.9	1.1	2.7	1.4	7.1	77	40
珍珠奶茶(不加糖)	Milk tea with pearl tapioca (No sugar added)	75	0.3	12	5.3	微量	2.8	2.5	0.07	2.6	25
酸梅湯	Sour plum drink	51	0	12	11	0	微量	0	0	6.0	0
豆漿(不加糖)	Soybean milk (No sugar added)	28	2.4	0.9	0.74	0	1.6	0.23	0	9.7	0
西洋菜蜜	Watercress honey	36	微量	8.6	8.1	0	0	0	0	4.5	13
鴛鴦(不加糖)	"Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea)	53	2.5	5.3	4.9	微量	2.4	1.5	8.3	70	31

## 非預先包裝飲品樣本的營養素含量(以每個單位計)

非預先包裝飲品		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得	糖 (克)	膳食	總脂肪 (克)	飽和脂	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
				的碳水 化合物 (克)		纖維總 量 (克)		肪 (克)			
<b>凍飲(1杯 = 300毫升)</b>											
珍多冰(少甜)	"Cendol" icy drink (Less sweet)	220	0	28	17	0	11	9.3	0.75	20	39
珍多冰(普通)	"Cendol" icy drink (Regular)	240	0	33	23	0	12	9.3	0.63	21	36
凍鴛鴦(少甜)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Less sweet)	120	3.9	18	17	微量	3.3	1.7	11	100	42
凍鴛鴦(普通)	Iced "Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea) (Regular)	160	4.5	26	24	0	3.9	1.9	12	110	48
凍杏仁霜(少甜)	Iced almond drink (Less sweet)	130	3.3	20	14	0	3.9	2.2	7.2	96	48
凍杏仁霜(普通)	Iced almond drink (Regular)	150	3.3	27	18	0	3.9	2.3	7.5	99	51
凍朱古力咖啡(少甜)	Iced caffe mocha(Less sweet)	170	4.2	22	18	微量	6.9	3.9	13	120	78
凍朱古力咖啡(普通)	Iced caffe mocha(Regular)	180	4.5	26	22	微量	6.6	3.6	12	130	78
凍泡沫咖啡(少甜)	Iced cappuccino(Less sweet)	120	3.3	16	15	0	5.1	2.0	11	110	51
凍泡沫咖啡(普通)	Iced cappuccino(Regular)	150	3.6	23	21	0	5.1	2.1	11	120	51
凍朱古力飲品(少甜)	Iced chocolate drink (Less sweet)	140	3.6	22	18	微量	4.2	2.6	7.8	90	75
凍朱古力飲品(普通)	Iced chocolate drink (Regular)	170	3.3	28	20	微量	4.5	2.9	7.5	87	81
凍啫咕(少甜)	Iced cocoa drink (Less sweet)	120	5.1	14	14	微量	5.1	3.0	13	120	57
凍啫咕(普通)	Iced cocoa drink (Regular)	140	5.1	18	17	微量	5.4	3.0	13	120	57
凍咖啡(少甜)	Iced coffee (Less sweet)	120	3.0	18	14	微量	3.6	1.9	8.4	87	48
凍咖啡(普通)	Iced coffee (Regular)	140	3.0	25	20	0	3.9	1.5	8.4	90	48
凍珍珠綠茶(少甜)	Iced green tea with pearl tapioca (Less sweet)	90	0	22	12	0	0	0	0	4.5	0
凍珍珠綠茶(普通)	Iced green tea with pearl tapioca (Regular)	120	0	30	18	0	0	0	0	4.8	0

非預先包裝飲品		可獲得	能量	蛋白質	的碳水	糖	膳食		飽和脂	膽固醇	鈣	鈉
							纖維	總脂肪				
			(千卡)	(克)	化合物	(克)	量	(克)	肪	(毫克)	(毫克)	(毫克)
				(克)	(克)	(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
凍檸檬金桔蜜(少甜)	Iced lemon and kumquat honey (Less sweet)		120	0.9	28	22	0	微量	0	0	14	330
凍檸檬金桔蜜(普通)	Iced lemon and kumquat honey (Regular)		140	微量	33	25	0	微量	0	0	15	330
凍檸檬咖啡(少甜)	Iced lemon coffee (Less sweet)		87	0.9	21	17	0	0	0	0	19	0
凍檸檬咖啡(普通)	Iced lemon coffee (Regular)		110	0.9	27	23	0	0	0	0	17	0
凍檸樂	Iced lemon cola		99	0	24	23	0	0	0	0	10	微量
凍檸蜜(少甜)	Iced lemon honey (Less sweet)		70	0	16	15	0	微量	0	0	19	微量
凍檸蜜(普通)	Iced lemon honey(Regular)		100	0	23	21	0	微量	0	0	21	微量
凍檸檬梳打	Iced lemon soda		69	0	17	16	0	0	0	0	10	26
凍檸檬茶(少甜)	Iced lemon tea (Less sweet)		90	0	20	18	0	微量	0	0	14	0
凍檸檬茶(普通)	Iced lemon tea (Regular)		140	0	33	25	0	0.9	0	0	14	0
凍奶茶(少甜)	Iced milk tea (Less sweet)		100	2.7	17	15	0	2.7	1.1	8.7	90	48
凍珍珠奶茶(少甜)	Iced milk tea with pearl tapioca (Less sweet)		170	微量	27	12	0	6.9	6.0	微量	4.8	60
凍珍珠奶茶(普通)	Iced milk tea with pearl tapioca (Regular)		200	微量	36	18	微量	6.6	5.7	微量	4.8	60
凍奶茶(普通)	Iced milk tea(Regular)		130	3.0	26	22	0	2.1	0.84	9	93	48
凍鹹檸檬梳打	Iced salted lemon soda		72	0	18	16	0	0	0	0	11	720
凍西洋菜蜜(少甜)	Iced watercress honey (Less sweet)		78	微量	19	17	0	0	0	0	9.0	30
凍西洋菜蜜(普通)	Iced watercress honey(Regular)		96	1.0	23	22	0	0	0	0	11	36
龍眼冰(普通)	Longan icy drink (Regular)		160	微量	33	30	0	2.4	0.48	0	16	15
龍眼冰(少甜)	Longan icy drink (Regular)		140	微量	29	25	0	2.7	0.93	0	19	微量
什果冰(少甜)	Mixed fruit icy drink (Less sweet)		160	0	33	29	0	2.4	1.1	0	19	微量
什果冰(普通)	Mixed fruit icy drink (Regular)		170	0	36	30	0	2.4	0.93	0	18	微量
什果賓治(少甜)	Mixed fruit punch (Less sweet)		140	0	33	29	0	0.9	0.009	0	16	微量
什果賓治(普通)	Mixed fruit punch (Regular)		150	微量	36	30	0	0.9	0.009	0	17	微量

非預先包裝飲品		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得	糖 (克)	膳食	飽和脂 肪 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
				的碳水 化合物 (克)		纖維總 量 (克)					總脂肪 (克)
菠蘿冰(少甜)	Pineapple icy drink (Less sweet)	120	0	28	21	0	1.2	0.012	0	10	0
菠蘿冰(普通)	Pineapple icy drink (Regular)	160	0	36	33	0	1.2	0.009	0	11	0
菠蘿賓治(少甜)	Pineapple punch (Less sweet)	110	0	25	23	0	1.2	0.009	0	13	微量
菠蘿賓治(普通)	Pineapple punch (Regular)	140	微量	30	29	0	1.5	0.009	0	13	微量
紅豆冰(少甜)	Red bean icy drink (Less sweet)	240	7.5	45	30	6.6	3.3	1.5	5.7	93	30
紅豆冰(普通)	Red bean icy drink (Regular)	260	7.8	48	36	6.0	3.6	1.6	6.0	100	33
甜豆漿(凍飲)	Sweetened soybean milk (cold drink)	165	6.3	25	23	0	4.5	0.57	0	27	0
三色冰(少甜)	Tri-colour icy drink (Less sweet)	230	3.0	36	29	3.0	8.7	6.3	0.18	18	21
三色冰(普通)	Tri-colour icy drink (Regular)	250	3.0	39	33	3.6	9.0	6.9	0.3	18	24
<b>熱飲(1杯 = 240毫升)</b>											
杏仁霜(不加糖)	Almond drink (No sugar added)	110	3.4	15	9.1	0	4.1	2.4	8.2	110	58
朱古力咖啡(不加糖)	Caffe mocha (No sugar added)	170	5.3	22	18	2.6	6.7	3.8	15	160	100
泡沫咖啡(不加糖)	Cappuccino (No sugar added)	96	5.0	7.2	6.0	微量	5.3	2.9	17	160	65
柚子茶	Citron tea	110	0	26	24	0	0	0	0	12	48
啫咕(不加糖)	Cocoa drink (No sugar added)	100	5.0	8.9	8.6	3.1	5.3	3.4	15	130	62
咖啡(不加糖)	Coffee (No sugar added)	100	4.8	7.9	5.0	微量	5.8	3.4	15	150	79
茅根竹蔗水	Cogon grass and sugar cane drink	60	0	15	14	0	0	0	0	9.1	微量
特濃咖啡(不加糖)	Espresso (No sugar added)	29	1.9	4.1	0	微量	微量	0.11	0	110	0
五花茶	"Five flower tea"	72	0	17	16	0	微量	0	0	11	0
花旗參蜜	Ginseng honey	89	0	21	19	0	微量	0	0	6.5	0
珍珠綠茶(不加糖)	Green tea with pearl tapioca (No sugar added)	89	0	22	11	0	0	0	0	6.0	微量
朱古力飲品(不加糖)	Hot chocolate drink (No sugar added)	140	4.1	19	14	2.6	4.8	2.9	9.8	110	91
檸檬金桔蜜	Lemon and kumquat honey	130	微量	31	23	0	微量	0	0	18	330

非預先包裝飲品		能量	蛋白質	可獲得 的碳水 化合物	糖	膳食 纖維總 量	總脂肪	飽和脂 肪	膽固醇	鈣	鈉
		(千卡)	(克)	(克)	(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
檸檬咖啡(不加糖)	Lemon coffee (No sugar added)	43	1.1	9.1	5.3	0	微量	0	0	24	0
檸樂(熱)	Lemon cola	100	微量	24	22	0	微量	0	0	19	0
檸蜜	Lemon honey	96	0	22	18	0	1.0	0	0	24	微量
檸檬茶(不加糖)	Lemon tea (No sugar added)	36	微量	7.4	2.0	0	微量	0	0	21	0
奶茶(不加糖)	Milk tea (No sugar added)	110	5.5	7.7	7.0	2.6	6.5	3.4	17	190	96
珍珠奶茶(不加糖)	Milk tea with pearl tapioca (No sugar added)	180	0.7	29	13	微量	6.7	6.0	0.16	6.2	60
酸梅湯	Sour plum drink	120	0	29	26	0	微量	0	0	14	0
豆漿(不加糖)	Soybean milk (No sugar added)	67	5.8	2.2	1.8	0	3.8	0.55	0	23	微量
西洋菜蜜	Watercress honey	86	微量	21	19	0	0	0	0	11	31
鴛鴦(不加糖)	"Yuan-yang" (mixed coffee milk-tea)	130	6.0	13	12	微量	5.8	3.6	20	170	74