

表一：汽水、果汁及果汁飲品、大豆飲品、乳酸飲品(普通配方)的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	產品容量 (毫升) [3]	每100克飲品檢出的含量*								
			糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]	
汽水											
可樂											
A1	可口可樂汽水 Coca-Cola Coke	330	10	微量	0	0	0	0	11	42	
A2	百事可樂 PEPSI Cola	330	11	微量	0	0	0	0	10	43	
忌廉梳打											
A3	玉泉忌廉味汽水 Schweppes Cream Soda	330	12	微量	0	0	0	0	12	48	
汽水											
A4	新奇士橙汁汽水 SunKist Sparkling Orange Juice Drink	345	11	微量	0	0	0	微量	0	11	47
A5	美年達橙味碳酸飲料 MIRINDA Orange Flavor	330	13	微量	0	0	0.3	0	13	57	
A6	芬達橙味汽水 Fanta Orange Orange Flavoured	330	13	微量	0	0	0	0	13	55	
果汁及果汁飲品											
橙汁											
B1	Fresh 100% Made in Hong Kong Orange Juice	350	8.1	0	0	0.008	微量	0.4	9.2	41	
B2	HAPPY PLANET 100% Pure Orange Juice	1,890	8.9	0	0	0.011	0.4	0.7	10	46	
B3	Florida's NATURAL Organic Pure Orange Juice	300	9.3	0	0	0.013	0.4	0.6	10	48	
橙汁飲品											
B4	美粒果粒橙 Minute Maid Orange Juice Drink	450	9.4	11	0	0	0.3	0	10	43	
B5	果汁先生橙汁飲品(吸吸裝) Mr Juicy Orange Juice Drink (Cheer Pack)	180	10	0	0	0	微量	微量	11	46	
B6	Capri-Sonne 橙味果汁飲品 Capri-Sonne Orange	200	13	13	0	0	0.4	0	13	56	
提子汁飲品											
B7	Snapple Grapeade	473	10	0	0	0	微量	0	11	45	
B8	維他黑加侖子汁飲品 VITA Blackcurrant Juice Drink	250	11	7	0	0	微量	0	12	49	
B9a	利實納黑加侖子飲品 Ribena Blackcurrant Drink	330	13	微量	0	0	微量	0	13	52	
大豆飲品											
C1a	維他奶麥精豆奶 vitasoy Malted Soyabean Milk	250	5.3	46	0.02	0.38	1.3	1.7	7.5	48	
C2a	維他奶豆奶 vitasoy Soyabean Milk	250	6.2	27	0.01	0.34	1.5	1.8	6.8	48	
C3	酷兒豆奶 Qao Soya Milk	200	6.3	39	0	0.14	1.1	0.7	6.8	39	
C4	金光鮮豆漿(特濃豆漿) Soya Gold Fresh Rich Soya Milk	946	6.6	39	0	0.22	1.6	2.9	8.1	58	
C5	陽光蜜瓜味豆奶 Hi-C Melon Flavoured Soya Milk	250	6.7	43	0	0.14	1.1	0.8	7.7	44	
C6a	百福鮮豆漿(傳統風味) PAK FOOK Fresh Soya Milk (Traditional)	946	6.7	0	0	0.44	1.7	2.6	7.8	57	
C7a	大和豆漿(原味) Tai Wo Soybean Milk (Original)	448	7.2	8	0	0.13	1.1	1.6	7.9	48	
乳酸飲品											
D1a	活益比菲多乳酸菌發酵乳(原味)	340	13	10	0	0.005	0	0.9	15	64	
D2	美樂多活乳酸菌乳飲品 Mini Live Lactobacillus Milk Drink	120	15	14	0	0	微量	0.9	17	75	
D3	益力多活性乳酸菌飲品 Yakult Live Lactobacillus Drink	100	16	14	0	0.006	0	1.0	17	75	

[註] * 樣本的密度由1.00克/毫升至1.07克/毫升。為方便計算從飲品中抽取營養素的分量，本研究粗略假設樣本樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。
 [1] 樣本根據檢出的糖含量由少至多排列。若糖含量相同，則以檢出的能量由少至多排列。
 [2] a：是次研究的樣本包括普通配方飲品和附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品。樣本編號沒有附加英文小寫字母的為普通配方飲品而且並沒有對應飲品樣本。樣本編號附有英文小寫字母的樣本為普通配方飲品而且沒有對應飲品樣本有關於對應飲品樣本的測試結果列於表四及/或表五。
 [3] 列表容量為食品包裝標籤上所示的資料。
 [4] 列表糖、鈉、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪、蛋白質、碳水化合物含量，以及能量是以每100克食物計算。如欲計算每份包裝的飲品的營養含量，可以下列計算：每份包裝的飲品的營養含量 = 列表營養含量 × 產品容量 ÷ 100。例如：#A1 每份包裝的飲品的糖含量 = 10 × 330 ÷ 100 = 33克。如此類推。
 微量：檢出含量低於定量限但高於檢測限。在鈉、總脂肪和蛋白質的檢測而言，即每100克分別含有 ≤ 2毫克至5毫克、0.1克至0.3克及0.1克至0.3克。
 [5] 指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。世衛和糧農組織建議每日攝糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其游離糖的每日攝取量應為50克。就是次研究而言，我們假設樣本中的所有糖為游離糖。
 [6] 表列為鈉的含量。如欲計算每100克飲品大約的總含鹽量可作以下換算：每100克飲品的鹽含量 = 表列鈉含量 × 2.5。世衛和糧農組織建議每日鈉的攝取量應為2克，相等於5克鹽。
 [7] 世衛和糧農組織建議每日反式脂肪的攝取量應少於人體每日所需能量的1%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪的每日攝取量應為2克。
 [8] 世衛和糧農組織建議每日的飽和脂肪的攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪的每日攝取量應約為60克。
 [9] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每日的總脂肪攝取量應為每日所需能量的10-15%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日應攝取約60克蛋白質。
 [10] 世衛和糧農組織建議每日蛋白質的攝取量應為人體每日所需能量的10-15%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日應攝取約60克蛋白質。
 [11] 世衛和糧農組織建議每日碳水化合物攝入量應為人體每日所需能量的55-75%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日應攝取約300克碳水化合物。
 [12] 能量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。一個體重56公斤及有中度體力活動量的18歲至49歲的一般女性每日需要約2,000千卡能量，而男性則約2,700千卡。

表二：朱古力及麥芽飲品、奶茶及咖啡(普通配方)的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	產品容量或重量 [3]	每100克飲品/沖劑檢出的含量* 或每100毫升沖調成的飲品計出的含量							
			糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
朱古力及麥芽飲品										
朱古力飲品										
E1	Cadbury Hot Chocolate Drink 3 in 1 Cocoa Mix ☞ [每100毫升飲品約含7.5克沖劑]	450克	53	280	0	13	15	6.5	71	440
			4.0	21	0	0.98	1.1	0.49	5.3	33
E2	雀巢三花香濃即沖朱古力粉 Nestlé Carnation Rich Chocolate Hot Cocoa Mix ☞ [每100毫升飲品約含1.25克沖劑]	250克 (25克x10小包)	67	320	0.05	5.1	6.7	4.0	82	400
			8.4	40	0.006	0.64	0.84	0.50	10	50
麥芽飲品										
E3	雀巢美祿3合1巧克力麥芽營養飲品固體飲料 Nestlé MILK Nutritional Chocolate Malt Powdered Drink ☞ [每100毫升飲品約含15克沖劑]	300克 (10小包)	56	440	0.27	5.9	10	11	70	410
			8.4	66	0.041	0.89	1.5	1.7	11	62
E4	好立克3合1即溶營養麥芽飲品 Horlicks 3 in 1 Instant Nutritious Malted Drink ☞ [每100毫升飲品約含1.4克沖劑]	28克x8小包	56	460	0.10	2.9	4.2	11	74	380
			7.8	64	0.014	0.41	0.59	1.5	10	53
E5	阿華田3合1營養麥芽飲品 Ovaline 3 in 1 Nutritional Malted Drink ☞ [每100毫升飲品約含15克沖劑]	30克x12小包	63	360	0.02	3.7	5.1	9.0	79	400
			9.5	54	0.003	0.56	0.77	1.4	12	60
奶茶及咖啡										
即飲奶茶										
F1	捷榮罐裝奶茶 TW Milk Tea	250毫升	6.9	30	0.02	0.78	1.0	1.4	7.0	45
F2	午後的紅茶 KIRIN Afternoon Tea Milk Tea	500毫升	7.1	16	0	0.26	0.5	0.4	7.4	36
F3	雀巢奶茶(絲滑) Milk Tea Beverage (Silky Smooth)	250毫升	7.1	49	0.01	0.60	0.9	0.8	7.9	42
即飲咖啡										
F4	雀巢咖啡(香滑) NESCAFÉ (Regular)	250毫升	6.4	59	0.02	0.50	1.0	1.0	8.2	45
F5	伯朗咖啡藍山風味 MR. BROWN Blue Mountain Blend Coffee	240毫升	6.6	36	0.02	0.54	0.8	0.8	8.0	43
F6	STARBUCKS COFFEE Frappuccino Coffee Drink	281 毫升	10	28	0.02	0.60	1.1	2.2	14	73
奶茶沖劑										
F7a	Lipton 3合1奶茶金裝 Lipton 3 in 1 Milk Tea Gold ☞ [每100毫升飲品約含1.0.9克沖劑]	18.5克x10小包	49	190	0.20	1.3	16	6.8	69	450
			5.3	21	0.022	1.4	1.7	0.74	7.5	49
F8a	大排檔3合1即溶奶茶 DAI PAI DONG 3 in 1 Tea Mix Instant Milk Tea ☞ [每100毫升飲品約含11.3克沖劑]	17克x10小包	52	37	2.8	3.4	12	2.1	74	410
			5.9	4.2	0.32	0.38	1.4	0.24	8.4	46
F9	捷榮三合一奶茶 TW All in One Milk Tea ☞ [每100毫升飲品約含11.2克沖劑]	14克x12小包	54	140	0.12	9.4	11	2.0	82	430
			6.0	16	0.013	1.1	1.2	0.22	9.2	48
咖啡沖劑										
F10a	舊街場白咖啡3合1(經典) OLD TOWN White Coffee 3 in 1 (Classic) ☞ [每100毫升飲品約含22.2克沖劑]	40克x10小包	36	100	0.63	16	18	3.9	70	460
			8.0	22	0.14	3.6	4.0	0.87	16	102
F11a	雀巢咖啡1+2即溶咖啡飲品(原味) NESCAFÉ 1+2 Complete Coffee Mix (Original) ☞ [每100毫升飲品約含8.7克沖劑]	312克 (13克x22+2) 小包	52	190	0.01	1.3	13	4.0	78	450
			4.5	17	0.0009	1.1	1.1	0.35	6.8	39
F12a	麥斯威爾原味咖啡3合1 Maxwell House Original Coffee 3 in 1 ☞ [每100毫升飲品約含9.3克沖劑]	336克 (14克x24小包)	53	77	0.09	8.6	9.2	3.3	83	430
			4.9	7.2	0.008	0.80	0.86	0.31	7.7	40

[註] * 即飲飲品方面，本研究粗略假設樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。詳細解釋請參閱表一。
 ☞ 列表數據為按包裝上的沖劑指示計算出來的每100毫升飲品的結果。#F8a 包裝上的調製指引沒有列明沖調該飲品的用水量，因此是次研究中其
 他牌子同类产品沖調的平均用水量，即50毫升作參考，並假設沖調該產品亦用此用水量。
 [3] 列表容量或重量為食品包裝標籤上所示的資料。
 [1] - [2] - [4] - [12] 請參閱表一。

表三：其他茶及草本飲品、運動及能量飲品(普通配方)的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	產品容量 (毫升) [3]	每100克飲品檢出的含量*							
			糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
其他茶及草本飲品										
檸檬茶										
G1	雀巢檸檬茶 NESTEA Lemon Tea	250	8.3	0	0	0	微量	0	8.8	36
G2	康師傅紅茶檸檬口味茶飲品 Mr. KON Ice Tea Lemon Flavor	490	9.3	25	0	0	微量	0	9.8	41
G3a	陽光檸檬茶 Lemon Tea	250	12	0	0	0	微量	0	13	56
G4a	維他檸檬茶飲品 VITA Lemon Tea Drink	250	13	6	0	0	微量	0	14	56
蜂蜜綠茶										
G5	首選牌蜂蜜綠茶 FIRST CHOICE Honey Green Tea	500	3.0	15	0	0	0	0	3.2	13
G6	這地綠茶(蜂蜜) Tao Ti Honey Green Tea	250	3.5	12	0	0	0	0	3.6	15
果味茶										
G7	鴻福堂蘋果薔麥茶 HUNG FOOK TONG Apple Buckwheat Tea Drink	500	7.9	微量	0	0	0	0	8.4	34
G8	雀巢清新點點蜂蜜梨茶 NESTEA Honey Pear Tea	500	8.3	6	0	0	0	0	8.8	36
G9	Snapple Peach Tea	473	9.3	0	0	0	微量	0	9.8	40
G10	維他果然系蘋果芒果茶飲品 VITA Gor Yin Hai Apple Mango Tea Drink	250	9.4	16	0	0	微量	0	9.9	41
菊花茶										
G11	Yeo's 菊花茶 Yeo's Chrysanthemum Tea	250	7.2	0	0	0	0	0	6.7	27
G12	陽光菊花茶 Chrysanthemum Tea	250	6.8	0	0	0	0	0	8.2	33
G13	維他菊花茶飲品 VITA Chrysanthemum Tea Drink	250	8.3	微量	0	0	0	0	8.7	36
甘蔗飲品										
G14	鴻福堂竹蔗茅根 HUNG FOOK TONG Imperatae Cane Drink	500	5.8	微量	0	0	0	0	6.3	25
G15a	Yeo's 甘蔗水 Yeo's Sugar Cane Drink	250 (紙盒裝)	6.1	0	0	0	0	0	6.3	26
G16	健康工房竹蔗茅根海底椰 HealthWorks Sugarcanes, Rhizoma Imperatae and Sea Coconut Drink	500	6.3	0	0	0	0	0	6.5	26
夏枯草										
G17	鴻福堂夏枯草 HUNG FOOK TONG Common Selfheal Fruit-Spike Drink	500	4.1	0	0	0	0	0	4.5	18
G18a	健康工房夏枯草 HealthWorks Self-Heal Spike Drink	330 (紙盒裝)	6.1	微量	0	0	0	0	6.6	27
運動及能量飲品										
運動飲品										
H1	飛雪勁奕等滲補飲品 Bonaqua BonActive Isotonic Replenishment Drink	500	4.4	20	0	0	0	0	4.4	18
H2	寶礦力水特電解質補品飲料 POCARI SWEAT ion Sporty Drink	500	6.1	46	0	0	0	0	6.5	26
H3	屈臣氏運動純水口感運動飲品 watsons Iso-Tone Pure-Ice Sports Drink	500	6.1	38	0	0	0	0	6.6	27
能量飲品										
H4	葡萄適葡萄糖能量飲品(原味) Lucozade Energy (Original)	300	9.7	6	0	0	0	0	18	72

[註] * 及 [1] - [12] 請參閱表一。
 [註] 樣本以樣本編號順序排列。
 [1] 請參閱表四。
 [2] b/c：是次研究的樣本包括普通配方飲品和附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品。此表所列全部為附有與糖有關字句的對應飲品樣本。樣本編號附有英文小寫字母的，其對應的普通配方飲品(即樣本編號有小寫字母a)的測試結果列於表一、表二或表三。
 [3] 列表容量或重量為食品包裝標籤上所示的資料。
 [4] - [12] 請參閱表一。

表四：附有與糖相關聲稱的樣本的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	標籤上附有與糖相關的聲稱及/或有關字句	產品容量或重量 [3]	每100克飲品/沖劑檢出的含量* 或每100毫升沖調成的飲品計出的含量							
				糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
附有「無糖」聲稱的樣本											
奶茶及咖啡											
F10b	舊街場白咖啡 2合1(無糖) OLDTOWN White Coffee 2 in 1 (No Sugar Added) ⁸ ☞ [每100毫升飲品約含13.9克沖劑]	無糖 No Sugar Added	250克 (25克 X 10小包)	5.3 [◇]	130	1.2	24	26	5.4	59	490
				0.74	18	0.17	3.3	3.6	0.75	8.2	68
附有「低糖」聲稱的樣本											
大豆飲品											
C1bc	維他奶麥精豆奶(低糖) vitasy Malted Soyabean Milk (Low Sugar)	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜味	250毫升	4.8	46	0.02	0.39	1.3	1.7	6.9	46
				4.7	27	0.01	0.32	1.4	1.9	5.0	40
C2bc	維他奶豆奶(低糖) vitasy Soyabean Milk (Low Sugar)	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜味	250毫升	4.7	27	0.01	0.32	1.4			