

本港一些非預先包裝食物的糖含量研究

表一 不含酒精飲品的糖含量

食品	樣本數目		平均糖含量 [範圍] (克/100克)	
	普通	少甜	普通	少甜
冰類飲品				
紅豆冰	8	8	13 [7.8 – 22]	11 [6.4 – 20]
菠蘿冰	8	8	9.6 [8.5 – 11]	8.0 [4.6 – 9.3]
三色冰	8	8	7.1 [4.5 – 10]	5.1 [3.1 – 6.5]
茶類和咖啡凍飲				
凍檸檬茶	8	8	6.5 [5.2 – 8.0]	4.7 [3.0 – 6.3]
凍奶茶	8	8	6.3 [4.1 – 8.3]	4.6 [2.4 – 6.6]
凍鴛鴦	8	8	6.0 [3.8 – 8.3]	5.0 [2.7 – 7.5]
凍咖啡	8	8	5.7 [4.4 – 7.2]	4.0 [2.9 – 5.1]
凍珍珠奶茶	8	8	5.4 [3.0 – 6.7]	3.8 [1.8 – 5.3]
凍朱古力咖啡	8	8	4.9 [3.2 – 8.2]	3.7 [1.8 – 6.1]
熱飲				
熱柚子茶	8	--	7.4 [5.7 – 11]	--
熱酸梅湯	8	--	4.7 [1.7 – 9.3]	--

表二 甜品和烘焙食品的糖含量和能量

食品	樣本數目	平均糖含量 [範圍] (克/100克)	平均能量 [範圍] (千卡/100克)
馬卡龍	8	39 [27 – 51]	460 [440 – 480]
海綿蛋糕	8	20 [18 – 23]	310 [230 – 360]
朱古力心太軟蛋糕	8	19 [9.4 – 35]	430 [350 – 490]
椰撻	8	19 [16 – 24]	470 [420 – 530]
鬆餅	8	19 [4.5 – 24]	390 [370 – 420]
梳夫厘	8	16 [9.4 – 25]	190 [91 – 410]
豆沙水晶包	8	15 [11 – 18]	210 [160 – 290]
菠蘿包	8	13 [11 – 15]	350 [320 – 370]
焦糖燉蛋	8	12 [5.8 – 19]	270 [160 – 370]
焦糖燉蛋(少甜)	2	11 [10 – 12]	300 [250 – 350]
乳酪雪糕	8	10 [3.7 – 14]	110 [65 – 140]
芝麻湯丸	8	8.0 [5.8 – 9.5]	260 [220 – 280]
芒果布甸	8	7.8 [3.6 – 13]	100 [72 – 170]
牛奶布甸	8	6.9 [5.1 – 9.4]	140 [75 – 220]
紅豆沙	8	6.7 [3.7 – 8.8]	77 [68 – 87]
芝麻湯丸(少甜)	2	6.5 [5.7 – 7.3]	240 [200 – 270]
白麵包	8	5.2 [3.0 – 7.0]	280 [260 – 300]