

附件 1、市售含糖飲料熱量表(例)

名稱		白開水	無糖綠茶	檸檬紅茶	含糖咖啡	珍珠奶茶 (無糖)	珍珠奶茶
每瓶熱量(Kcal) (例)		0	0	223	353	380	550
每瓶容量(ml) (例)		1500	600	600	600	700	700
每 100 ml 熱量(Kcal) (例)		0	0	37	59	54	79
每瓶等同之方糖量 (顆)		0	0	11	18	19	28
每 天 1 瓶	60 天增加公斤數 (2 個月)	0	0	1.7	2.8	3	4.3
消 耗 1 瓶	60 公斤者 走路分鐘數 (4 公里/小時)	0	0	64	101	109	157
	60 公斤者 慢跑分鐘數 (8 公里/小時)	0	0	27	43	46	67

名稱		菁茶(無糖)	紅茶	熱可可(無糖)	熱可可	薑茶	桂圓紅棗茶
每瓶熱量(Kcal) (例)		0	232	344	560	196	183
每瓶容量(ml) (例)		700	700	700	700	700	700
每 100 ml 熱量(Kcal) (例)		0	33	49	80	28	26
每瓶等同之方糖量 (顆)		0	12	17	28	10	9
每 天 1 瓶	60 天增加公斤數 (2 個月)	0	1.8	2.7	4.4	1.5	1.4
消 耗 1 瓶	60 公斤者 走路分鐘數 (4 公里/小時)	0	66	98	160	56	52
	60 公斤者 慢跑分鐘數 (8 公里/小時)	0	28	42	68	24	22