

附件 3、市售含糖飲料熱量表(例)

一、手搖杯飲料

品項							
名稱		珍珠奶茶	巧克力冰沙	不加糖 珍珠奶茶	冬瓜茶	西瓜汁	可樂冰沙
每杯熱量(Kcal) (例)		550	512	354	252	221	217
每杯容量(例)		700	591	700	700	700	700
等同之方糖量 (20 大卡/顆)		28	26	18	13	11	11
每天 1 杯	60 天增加公斤數 (2 個月)	4.3	4.0	2.8	2.0	1.7	1.7
消耗 1 杯	60 公斤者走路分 鐘數 (4 公里/小時)	177.4	165.0	114.2	81.3	71.3	70.0
	60 公斤者慢跑分 鐘數 (8.7 公里/小時)	58.5	54.4	37.7	26.8	23.5	23.1

二、市售包裝飲料

品項						
名稱		白開水	可樂	檸檬紅茶	柳橙汁	拿鐵咖啡
每瓶熱量(Kcal) (例)		0	252	216	180	138
每瓶容量(ml) (例)		1500	600	600	400	250
等同之方糖量 (20大卡/顆)		0	13	11	9	7
每天 1瓶	60天增加公斤數 (2個月)	0	2.0	1.7	1.4	1.1
消耗 1瓶	60公斤者走路分鐘數 (4公里/小時)	0	81.3	69.7	58.1	44.4
	60公斤者慢跑分鐘數 (8.7公里/小時)	0	26.8	23.0	19.1	14.6