







附件 7、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		多多綠茶(全糖) 700 毫升 	珍珠奶茶(全糖) 700 毫升 	發酵乳飲料 (俗稱多多) 330 毫升 	柳橙果汁飲料 400 毫升 	奶茶 400 毫升 	冬瓜茶 600 毫升 
每瓶糖含量(公克)		71.4	61.6	55.8	48	44	42
每瓶糖含量等同之方糖量(顆)		14	12	11	10	9	8
每瓶糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		3.2	2.7	2.5	2.1	2.0	1.9
每瓶熱量(大卡)		341	653	243	192	212	176
每天 1 瓶	暑假 2 個月(60 天) 增加公斤數	2.7	5.1	1.9	1.5	1.7	1.4
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	97	187	69	55	61	50
	騎腳踏車分鐘數	85	163	61	48	53	44
	慢跑分鐘數	42	80	30	23	26	21

- 備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>)。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖(約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估(以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估(以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估(以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 7、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		運動飲料 590 毫升 	仙草蜜 470 毫升 	可樂 330 毫升 	100%柳橙果汁 400 毫升 	紅茶 481 毫升 	蘋果調味乳 290 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		39.6	39	35	34.8	33.6	33.1
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		8	8	7	7	7	7
每瓶糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		1.8	1.7	1.6	1.5	1.5	1.5
每瓶熱量 (大卡)		161	164	139	176	142	206
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	1.3	1.3	1.1	1.4	1.1	1.6
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為 例)	走路分鐘數	46	47	40	50	41	59
	騎腳踏車分鐘數	40	41	35	44	36	52
	慢跑分鐘數	20	20	17	21	17	25



- 備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>)。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖 (約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 7、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		米漿 450 毫升 	青草茶 600 毫升 	拿鐵咖啡 400 毫升 	拿鐵咖啡 減糖 40% 400 毫升 	巧克力飲料 290 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		31.5	29.4	28.8	16	24.1
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		6	6	6	3	5
每瓶糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		1.4	1.3	1.3	0.7	1.1
每瓶熱量 (大卡)		279	120	209	140	191
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	2.2	0.9	1.6	1.1	1.5
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為 例)	走路分鐘數	80	34	60	40	55
	騎腳踏車分鐘數	70	30	52	35	48
	慢跑分鐘數	34	15	25	17	23

- 備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>)。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖 (約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 7、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		豆漿 450 毫升 	低糖豆漿 450 毫升 	無加糖豆漿 450 毫升 	原味優酪乳 206 毫升 	原味鮮乳 290 毫升 	白開水 300 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		21.6	11.2	2.7	17.7	13.9 ^{註6}	0
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		4	2	1	4	3	0
每瓶糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		1.0	0.5	0.1	0.8	0.6	0
每瓶熱量 (大卡)		256	212	183	119	129	0
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	2.0	1.7	1.4	0.9	建議每天 1.5-2 杯 (每杯 240 毫升， 建議每天 360-480 毫升)	建議每天至少 1500 毫升
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為 例)	走路分鐘數	73	61	52	34		
	騎腳踏車分鐘數	64	53	46	30		
	慢跑分鐘數	31	26	22	15		

- 備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>)。
2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖 (約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。
6. 原味鮮乳營養標示之糖含量主要來自乳糖，目前並無證據顯示乳品中的乳糖對健康有不良影響。

附件 8、市售冰品之糖含量及熱量

品項 容量		香草奶昔 約 470 毫升	焦糖可可碎片冰沙 約 470 毫升	巧克力聖代 約 150 毫升	檸檬棒棒冰 127 公克	牛奶風味霜淇淋 100 公克
每份產品糖含量 (公克)		79	69	48	28.9	22.7
每份產品糖含量等同之方糖量 (顆)		16	14	10	6	5
每份產品糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		3.5	3.1	2.1	1.3	1.0
每份產品熱量 (大卡)		385	441	312	119	185
每天 1 份	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	3.0	3.4	2.4	0.9	1.4
消耗 1 份 (以 60 公斤者為 例)	走路分鐘數	110	126	89	34	53
	騎腳踏車分鐘數	96	110	78	30	46
	慢跑分鐘數	47	54	38	15	23

備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，部分冰品屬非包裝食品則參考廠商網站之商品營養標示訊息。

2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖 (約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。

3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。

4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。

5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 8、市售冰品之糖含量及熱量

品項 容量		黑巧克力雪糕 80 公克	草莓冰淇淋 100 公克	香草巧克力甜筒 74 公克	香草口味冰淇淋 85 公克	紅豆牛奶冰棒 87.5 公克
每份產品糖含量 (公克)		19.8	19	13.6	12.9	10.7
每份產品糖含量等同之方糖量 (顆)		4	4	3	3	2
每份產品糖含量為 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		0.9	0.8	0.6	0.6	0.5
每份產品熱量 (大卡)		233	221	185	142	164
每天 1 份	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	1.8	1.7	1.4	1.1	1.3
消耗 1 份 (以 60 公斤者為 例)	走路分鐘數	67	63	53	41	47
	騎腳踏車分鐘數	58	55	46	36	41
	慢跑分鐘數	28	27	23	17	20

備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，部分冰品屬非包裝食品則參考廠商網站之商品營養標示訊息。

2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖 (約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。

3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。

4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。

5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。