

## 市售飲料熱量比一比

| 飲料種類 | 飲料         | 規格          | 熱量(大卡) |
|------|------------|-------------|--------|
| 果汁   | 蕃茄汁        | 280ml/瓶     | 84     |
|      | 柳橙原汁       | 400ml/瓶     | 180    |
| 汽水   | 雪碧         | 600ml /1 瓶  | 282    |
|      | 蘋果西打       | 630ml /1 瓶  | 240    |
|      | 可樂         | 600ml /1 瓶  | 252    |
|      | 汽水         | 600ml /1 瓶  | 216    |
|      | 沙士         | 600ml /1 瓶  | 252    |
| 運動飲料 | 寶礦力        | 580ml /1 瓶  | 151    |
| 茶類   | 烏龍茶        | 600ml /1 瓶  | 103    |
|      | 麥茶         | 600ml /1 罐  | 120    |
|      | 紅茶         | 600ml /1 瓶  | 180    |
|      | 檸檬紅茶       | 600ml /1 瓶  | 216    |
|      | 茉莉花茶       | 600ml /1 瓶  | 204    |
|      | 奶茶         | 600ml /1 瓶  | 240    |
|      | 烏梅汁        | 350ml /1 瓶  | 183    |
|      | 青草茶        | 600ml /1 瓶  | 168    |
|      | 無糖茶        | 600ml /1 瓶  | 0      |
| 手搖杯  | 珍珠奶茶       | 700 ml /1 杯 | 550    |
|      | 冬瓜茶        | 700ml /1 杯  | 256    |
|      | 西瓜汁        | 700ml /1 杯  | 221    |
| 冰沙   | 巧克力冰沙(含奶泡) | 591ml /1 杯  | 512    |
|      | 可樂冰沙       | 700ml /1 杯  | 217    |
| 醋飲   | 果汁醋飲料      | 100 c.c.    | 45     |
| 咖啡可可 | 三合一咖啡隨身包   | 1包20公克      | 90     |
|      | 咖啡飲料       | 250ml /1 瓶  | 138    |
|      | 可可粉        | 30公克        | 138    |

※市售飲品之熱量每家廠牌皆有些許不同，建議可參考包裝上之營養標示。