

有「營」小食資料庫 – 飲品




建議學童每天應喝6至8杯流質飲品，當中清水是最佳選擇。

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供				
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)	
牛奶										
適宜選擇		安怡原味高鈣低脂牛奶飲品	水、鮮牛奶、部份脫脂奶粉、穩定劑(E339(ii)、E407、E460(i)、E466、E1440)及乳化劑(E322(i))、礦物質(鈣、鎂、鋅)、棕櫚油、骨膠原、維他命(C、D、E、B6及B12)。含有奶類、大豆及魚類產品。	180	80	1.5	4.4	58	--	
適宜選擇		維記高鈣低脂牛奶飲品	水、奶固體、鮮牛奶、碳酸鈣、穩定劑(鹿角菜膠、角豆膠)、維他命A及D(鈣質佔產品重量0.17%)。	236	142	1.5	7.1	67	--	
適宜選擇		維記脫脂高鈣牛奶飲品	水、鮮脫脂牛奶、奶固體、碳酸鈣、穩定劑(鹿角菜膠、角豆膠)(鈣質佔產品重量0.16%)。	236	90	0.3	5.4	60	--	
適宜選擇		蒙牛低脂高鈣奶類飲品	鮮牛奶、乳礦物鹽、維他命D3、乳化劑(471)、乳化鹽(452i)、增稠劑(418)。	250	108	1.3	4.9	72	--	
適宜選擇		雀巢牛奶公司高鈣低脂牛奶飲品	水、奶固體、麥芽糊精、濃縮奶礦物質、乳化劑(471)、穩定劑(460、466、407、412)、維他命(A、D3)。致敏物提示：含有奶類製品。	236	128	1.4	6.2	72	--	
適宜選擇		雀巢牛奶公司脫脂高鈣牛奶飲品	水、奶固體、水溶性膳食纖維、鮮牛奶、穩定劑(微晶纖維素、纖維素膠)、濃縮奶礦物質、碳酸鈣、維他命D3。致敏物提示：含有奶類製品。	236	106	0.3	5.6	56	1.6	
適宜選擇		保利高鈣低脂牛奶飲品	超過濾低脂牛奶、維他命D。 致敏源：牛奶。	250	126	1.2	5.1	60	--	
適宜選擇		保利脫脂牛奶	脫脂牛奶 致敏源：牛奶。	250	89	0.0	5.1	60	--	
適宜選擇		十字牌十字奶高鈣低脂牛奶飲品	水、奶固體、奶脂肪(1.5%)、乳鈣粉(牛奶製品，鈣質佔總重量0.17%)、穩定劑(E471、E401、E407、E412、E460、E466)。	236	132	1.5	6.5	55	--	

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
適宜選擇		十字牌十字奶高鈣脫脂牛奶飲品	水、奶固體、乳鈣粉。	236	85	0.0	5.0	45	--
適宜選擇		維他高鈣低脂牛奶飲品	水、乳固體、穩定劑(460、340及466)、調味劑、磷酸鈣、乳化劑(473)、維他命D。 含有奶類。	250	113	1.2	5.3	44	--
適宜選擇		維他高鈣脫脂牛奶飲品	水、乳固體、碳酸鈣、穩定劑(460、466、407)、調味劑、維他命D。 含有奶類。	236	84	0.0	5.3	40	--
限量選擇		安怡黑芝麻高鈣低脂牛奶飲品	水、鮮牛奶、部份脫脂奶粉、糖、黑芝麻、穩定劑(E407、E460(i)、E466、E1440)及乳化劑(E322(i))、礦物質(鈣、鎂、鋅)、骨膠原、棕櫚油、維他命(C、D、E、B6及B12)。 含有奶類、大豆及魚類產品。	180	96	1.5	6.7	56	--
限量選擇		Binggrae 香蕉味牛奶飲品	牛奶、水、糖、脫脂奶粉、乳清粉、香蕉濃縮汁、調味劑、乳化劑(脂肪酸一甘油酯和脂肪酸二甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(檸檬黃、日落黃)。 本產品含有牛奶、麩質之穀類物製品，不適合其過敏體質者食用。	200	158	2.8	10.5	43	0.0
限量選擇		Binggrae 蜜瓜味牛奶飲品	牛奶、水、糖、脫脂奶粉、乳清粉、蜜瓜濃縮汁、調味劑、乳化劑(脂肪酸一甘油酯和脂肪酸二甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(檸檬黃、亮藍)。 本產品含有牛奶，不適合其過敏體質者食用。	200	158	2.8	10.5	43	0.0
限量選擇		Binggrae 士多啤梨味牛奶飲品	牛奶、水、糖、脫脂奶粉、乳清粉、士多啤梨濃縮汁、調味劑、乳化劑(脂肪酸一甘油酯和脂肪酸二甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(誘惑紅、亮藍FCF)。 本產品含有牛奶，不適合其過敏體質者食用。	200	158	2.8	10.5	43	0.0
限量選擇		Cheer Low Fat Drinking Yogurt Peach [^]	Yogurt (semi-skimmed milk, lactic cultures), peach preparation (sugar, peach, thickener: pectin; flavor, acidity regulator: citric acid), sugar. CONTAINS MILK. GLUTEN and GMO FREE. Produced in a factory where cereals containing gluten (namely wheat, rye, barley, oats, spelt, their hybridized strains and their products); egg; soybeans; milk products; tree nuts and nut products are also handled.	200	152	1.3	12.0	39	--
限量選擇		Cheer Low Fat Drinking Yogurt Strawberry [^]	Yogurt (semi-skimmed milk, lactic cultures), strawberry preparation (sugar, strawberry, flavor, thickener: pectin; concentrated juice of elderberry, acidity regulator: citric acid), sugar. CONTAINS MILK. GLUTEN and GMO FREE. Produced in a factory where cereals containing gluten (namely wheat, rye, barley, oats, spelt, their hybridized strains and their products); eggs; soybeans; milk products; tree nuts and nut products are also handled.	200	152	1.3	12.0	35	--

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		牛欄牌 Milk+ 牛奶飲品	鮮奶、水、脫脂奶粉、麥芽糊精、低聚半乳糖、植物油、脫水奶油、乳糖、穩定劑(460(i)、471、407、466)、氯化鉀、維他命(C、E、A、煙酰胺、泛酸、D3、生物素、B1、K1、B6、B2、B12、葉酸)、長鏈低聚果糖、藻油提取物、牛磺酸、酸度調節劑(氫氧化鈉)、乳化劑(大豆卵磷脂)。 含有奶類及大豆類。	180	124	3.4	4.6	56	0.4
限量選擇		DAIONI ORGANIC Organic Milk Beverage with Chocolate [^]	Organic milk (91.2%), organic sugar, organic cocoa powder (1.7%), stabiliser (carrageenan).	200	172	2.5	11.7	38	0.6
限量選擇		DAIONI ORGANIC Organic Semi-skimmed Milk Beverage with Banana [^]	Organic semi-skimmed milk (95.4%), organic sugar, natural banana flavour, stabiliser (carrageenan).	200	128	1.5	8.9	39	0.0
限量選擇		DAIONI ORGANIC Organic Whole Cow's Milk [^]	Organic Whole Milk (100%)	200	132	3.6	4.6	39	0.0
限量選擇		DAIRY 霧島山麓牛奶	100% 鮮牛奶	200	132	3.8	4.6	40	--
限量選擇		Danone Actimel Yogurt Drink [^]	Fermented Milk With Lactobacillus Casei, Sugar Syrup (Sucrose: 7.3%), Dextrose (0.6%), Vitamins D and B6.	100	73	1.6	10.8	40	--
限量選擇		Danone Actimel Yogurt Drink - Strawberry [^]	Fermented Milk With Lactobacillus Casei, Sugar Syrup and Sugar (Sucrose: 8.5%), Strawberry (2.1%), Dextrose (0.6%), Thickener (Modified Starch), Natural Flavors, Acidity Regulators (330, 331), Vitamins D, B6.	100	76	1.5	11.9	40	--
限量選擇		子母朱古力牛奶飲品	水、脫脂奶粉、糖、奶脂、可可粉、穩定劑(E460、E471、E466、E407)、氯化鎂、碘鹽、調味料。	225	158	1.8	10.3	55	--
限量選擇		子母 DHA+ 牛奶飲品	水、鮮奶、脫脂奶粉、乳糖、植物油、改性澱粉、磷酸三鈣、穩定劑(E460、E407、E466)、二十二碳六烯酸粉(源自微藻油)、維他命(C、煙酸、E、B6、B1、D-泛酸鈣、A、B2、葉酸、K1、D3、生物素、B12)、調味料、乳化劑(E471)、牛磺酸、碘化鉀。 含有大豆製品。	180	103	2.5	5.6	37	--

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		子母孳 FUN 系列原味牛奶飲品	鮮奶、水、脫脂奶粉、牛油奶粉、奶脂、乳化劑(E471)、穩定劑(E407)、乳糖。	110	76	3.8	4.7	59	--
限量選擇		子母孳 FUN 系列士多啤梨味牛奶飲品	水、鮮奶、糖、脫脂奶粉、奶脂、乳糖、乳化劑(E471)、氯化膽鹼、士多啤梨調味料、穩定劑(E407)、色素(E129)、維他命D3。	110	80	1.7	11.5	44	--
限量選擇		Emmi Swiss Premium Whole Milk [^]	100% pure and natural fresh Swiss milk.	250	163	3.5	4.9	50	--
限量選擇		Hokkaido Chocolate Milk Beverage [^]	Fresh Milk, Sugar, Skimmed Milk Powder, Cream (Milk Product), Cacao Extract, Flavour and Flavouring, Emulsifier (E473), Colour (E150a), Acidity Regulator (E500ii).	200	168	3.5	9.6	44	--
限量選擇		北海道富良野特選3.7牛乳 [^]	100% Fresh Milk	200	132	3.8	4.5	40	--
限量選擇		北海道特選3.6牛乳 [^]	100% Fresh Milk	200	138	4.0	4.6	40	--
限量選擇		純甄原味吸吸乳酪	鮮牛奶、白砂糖、穩定劑(1442、406、440)、稀奶油、乳清蛋白粉、保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌。 本產品含有奶類及奶類製品。	200	182	3.3	12.0	60	0.0
限量選擇		維記100%鮮牛奶	100% 新鮮牛奶	236	146	3.5	4.6	44	--
限量選擇		維記特濃朱古力牛奶飲品	水、奶固體、糖、可可粉、奶脂肪、穩定劑(E170、E407、E410、E471、E466、E401、E412)、乳化劑[E460(i)]、鹽、調味劑[含色素(E150d、E124)、水分保持劑(E1520)](鈣質佔產品重量0.17%)。	236	151	1.5	9.2	60	--
限量選擇		維記藍莓乳酪飲品	鮮奶、糖、低聚果糖(佔產品重量0.5%)、藍莓汁飲料濃漿(糖、水、濃縮藍莓汁、酸度調節劑(E330)、穩定劑(E415、E466)、色素(E123、E133)、調味劑)、奶固體、嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌、調味劑(水分保持劑(E1520)、水)。	220	172	3.3	8.3	43	--

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		維記原味乳酪飲品	鮮奶、糖、低聚果糖(佔產品重量0.5%)、奶固體、嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌。	220	169	3.3	8.0	44	--
限量選擇		維記白桃乳酪飲品	鮮奶、糖、白桃原漿、低聚果糖(佔產品重量0.5%)、奶固體、嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌、調味劑(水分保持劑(E1520、E422))。	220	167	3.2	7.9	43	--
限量選擇		維記高鈣朱古力牛奶飲品	水、奶固體、糖、奶脂肪、可可粉、穩定劑(E471、E407、E412、E170、E410)、調味劑、鹽、維他命A及D(鈣質佔產品重量0.15%)。	236	168	1.5	11.0	64	--
限量選擇		維記高纖木瓜牛奶飲品	水、奶固體、木瓜漿、糖、食用纖維、植物油、穩定劑(E471、E407、E412、E1450、E202、E307)、奶脂肪、調味劑。	236	123	1.5	7.8	44	3.0
限量選擇		Meadows Full Cream Milk [^]	Full Cream Milk	250	160	3.6	4.5	37	--
限量選擇		明治新鮮牛奶飲品	100% 新鮮牛奶	236	156	3.9	4.7	35	0.0
限量選擇		明治頂級鮮牛奶	100% 新鮮牛奶	236	170	4.5	4.9	46	0.0
限量選擇		蒙牛純牛奶	100% 鮮牛奶	250	169	4.0	4.8	62	--
限量選擇		雀巢牛奶公司鮮牛奶	鮮牛奶	236	152	3.6	4.5	56	--
限量選擇		Pauls Chocolate Flavoured Milk Beverage [^]	SKIM MILK, MILK, SUGAR, COCOA POWDER (0.5%), FLAVOUR, MILK SOLIDS, EMULSIFIER (471), ACIDITY REGULATOR (452), STABILISER (407). ALLERGENS: THIS CONTAINS MILK.	200	150	2.0	10.2	47	--

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		保利純牛奶	全脂牛奶 致敏源：牛奶。	250	159	3.4	5.0	60	--
限量選擇		Pauls Strawberry Flavoured Milk Beverage [^]	SKIM MILK, MILK, SUGAR, MILK SOLIDS, FLAVOUR, COLOUR (120), ACIDITY REGULATOR (452), STABILISER (407). ALLERGENS: THIS CONTAINS MILK.	200	138	1.9	9.1	47	--
限量選擇		Seoul Chocolate Milk Beverage [^]	Low Fat Milk (75.6%), Water, High Fructose Corn Syrup, Sucrose, Cocoa Powder (0.72%), Artificial Flavor (choco), Stabilizer (E407), Salt.	200	130	1.2	10.0	45	--
限量選擇		Seoul Pure Milk [^]	Raw Milk 100%	200	120	3.4	4.5	50	--
限量選擇		Seoul Strawberry Milk Beverage [^]	Low Fat Milk 74.02%, Water, High-fructose Corn Syrup, Refined Sugar, Strawberry Flavor (Artificial), Strawberry Concentrated Juice.	200	130	1.6	9.0	40	--
限量選擇		十字牌香蕉低脂牛奶 飲品	水、奶固體、糖、奶脂肪(1.5%)、香蕉漿、色素(E160a(i))、 調味料及調味劑、穩定劑(E471、E407、E412)。	236	179	1.5	11.0	35	0.0
限量選擇		十字牌十字奶純鮮奶	純鮮奶	236	146	3.5	4.5	40	--
限量選擇		十字牌薑味低脂牛奶 飲品	水、奶固體、糖、奶脂肪、調味料及調味劑、穩定劑(E471、 E407、E412)、薑提取物、薑黃粉。	236	146	1.5	7.1	27	--
限量選擇		十字牌朱古力高鈣牛 奶飲品	水、奶固體、糖、奶脂肪、可可粉、乳鈣粉、穩定劑(E471、 E401、E407、E412、E460、E466)、調味料及調味劑、酸度 調節劑(E500(ii)、E331)。	236	191	2.4	9.9	40	0.0
限量選擇		十字牌芒果木瓜低脂 牛奶飲品	水、奶固體、糖、芒果漿、木瓜漿、奶脂肪(1.5%)、調味料及 調味劑、穩定劑(E471、E407、E412)、色素(E160a(i))、鹽、 酸度調節劑(E331)。	236	135	1.5	8.0	45	0.0

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供				
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)	
限量選擇		Trappist Dairy Organic Milk [^]	Organic Milk	200	134	3.8	4.9	40	--	
限量選擇		十字牌士多啤梨低脂牛奶飲品	水、奶固體、糖、奶脂肪(1.5%)、士多啤梨漿、調味料及調味劑、穩定劑(E471、E407、E412)、色素(E120)。	236	151	1.5	9.1	40	0.0	
限量選擇		維他高鈣朱古力牛奶飲品	水、乳固體、糖、可可粉、乳化劑及穩定劑(471、407及412)、酸度調節劑(331及500)、調味劑、鹽、維他命D。含有奶類。生產此食品的廠房亦處理大豆、含有麩質的穀類、木本堅果及芝麻製品。	125	95	2.7	10.0	85	--	
限量選擇		維他高鈣低脂朱古力牛奶飲品	水、乳固體、糖、可可粉、磷酸三鈣、酸度調節劑(331及500)、調味劑、乳化劑(471)、穩定劑(410及407)、鹽、維他命D。含有奶類、大豆製品及含麩質之穀類製品。	236	155	1.4	10.7	91	--	
限量選擇		維他高鈣牛奶飲品	水、乳固體、乳化劑及穩定劑(471、460、340及466)、磷酸三鈣、調味劑、維他命D。含有奶類。生產此食品的廠房亦處理大豆、含有麩質的穀類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	236	156	3.6	5.1	42	--	
限量選擇		旺旺旺仔奶類飲品	水、全脂奶粉、煉奶、白砂糖、乳化劑(脂肪酸一甘油酯和脂肪酸二甘油酯/E471、脂肪酸蔗糖酯/E473)、調味料及調味劑(煉奶香精)。	125	89	2.6	9.4	38	0.0	
豆漿										
適宜選擇		維他奶鈣思實高鈣無糖原味豆奶	水、大豆、磷酸三鈣、穩定劑(460及466)、鹽、維他命D。含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	55	1.2	0.0	40	--	
適宜選擇		維他奶鈣思實高鈣燕麥豆奶	水、大豆、糖、麥精、燕麥、磷酸三鈣、穩定劑(460及466)、鹽、酸度調節劑(500)、調味劑、維他命D。含有大豆及麩質的穀類。生產此食品的廠房亦處理奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	95	1.2	4.7	70	--	
適宜選擇		維他奶鈣思實高鈣原味豆奶	水、大豆、糖、磷酸三鈣、穩定劑(460及466)、鹽、維他命D。含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	88	1.2	4.0	40	--	

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
適宜選擇		維他奶低糖麥精豆奶	水、大豆、麥精、糖、乳固體、大豆油、酸度調節劑(500)、鹽、維他命(菸酰胺、B6及B2)。含有大豆、麩質的穀類及奶類。生產此食品的廠房亦處理木本堅果、花生製品及芝麻製品。	125	60	1.5	4.8	75	--
適宜選擇		維他奶低糖豆奶	水、大豆、糖、乳固體、鹽、維他命(菸酰胺、B6及B2)。含有大豆及奶類。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	125	50	1.5	4.5	40	--
適宜選擇		維他奶山水高鈣低糖鮮豆漿	水、有機大豆、糖、磷酸三鈣、鹽、穩定劑(418)、消泡劑(有機大豆油、消泡劑(551))。含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	236	90	1.5	3.8	20	--
限量選擇		KIKKOMAN Soy milk Original [^]	Water, Soybeans, Sugar, Salt, Emulsifier (471), Stabilizer (407, Modified Starch), Flavouring. CONTAINS SOYBEAN.	200	90	2.4	1.4	78	0.2
限量選擇		KIKKOMAN Soy milk Unsweetened [^]	Water, Soybeans. CONTAINS SOYBEAN.	200	104	3.1	0.8	2	0.5
限量選擇		KYUSYU SOY MILK [^]	Soybeans (Non-GMO) Product Contains Soybeans.	200	91	2.4	0.0	2	--
限量選擇		MARUSAN Organic Soybean Drink [^]	Water, Organic Soybean (China, USA).	200	103	3.1	2.0	0	--
限量選擇		MARUSAN Premium Pure Soybean Drink [^]	Water, Soybean (Japan).	200	122	3.6	1.9	0	--
限量選擇		MARUSAN Processed Soy Milk [^]	Water, Soybean (Non-GM), Corn Syrup, Salt, Trehalose, Acidity Regulator (E327), Thickener (E407).	200	108	2.5	4.0	80	--
限量選擇		百福高鈣香滑鮮豆漿	水、一級大豆、糖、碳酸鈣、乳化劑(471、475、322)、穩定劑(407、412)、麥芽糊精、抗結劑(504、900a)。致敏物提示：含有大豆及大豆製品。	236	141	2.4	5.9	16	--







有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		維他奶黑芝麻味黑豆奶	水、大豆(黑豆及黃豆)、糖、乳固體、大豆油、黑芝麻、鹽、調味劑、維他命(菸酰胺、B6及B2)。 含有大豆、奶類、芝麻類製品及花生類製品。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類及木本堅果。	250	118	1.5	6.5	40	--
限量選擇		維他奶鈣果營高鈣植物固醇豆奶	水、大豆、糖、植物固醇、磷酸三鈣、穩定劑(471、460、340及466)、鹽、維他命D。 含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	118	2.8	3.3	40	--
限量選擇		維他奶麥精豆奶	水、大豆、麥精、糖、乳固體、大豆油、酸度調節劑(500)、鹽、維他命(菸酰胺、B6及B2)。 含有大豆、麩質的穀類及奶類。生產此食品的廠房亦處理木本堅果、花生製品及芝麻製品。	125	64	1.5	6.0	75	--
限量選擇		維他奶山水特濃豆味鮮豆漿	水、有機大豆、糖、消泡劑(有機大豆油、消泡劑(551))。 含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	236	142	2.3	6.0	10	--
限量選擇		維他奶山水低糖鮮黑豆漿	水、有機大豆(黃豆及黑豆)、糖、黑芝麻、消泡劑(有機大豆油、消泡劑(551))。 含有大豆、芝麻製品及麩質的穀類。生產此食品的廠房亦處理奶類、木本堅果及花生製品。	236	132	2.3	5.0	10	--
限量選擇		維他奶山水無添加糖鮮豆漿	水、有機大豆、消泡劑(有機大豆油、消泡劑(551))。 含有大豆。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	236	101	2.4	0.9	10	--
限量選擇		維他奶豆奶	水、大豆、糖、乳固體、大豆油、鹽、維他命(菸酰胺、B6及B2)。 含有大豆及奶類。生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	125	59	1.5	6.5	40	--
限量選擇		陽光椰子味豆奶	水、白糖、大荳粉、脫脂奶粉、植物油、調味劑、食鹽、維他命(A、B雜、C、D、E)。 含魚類及奶類製品。	250	108	1.2	7.1	50	--







有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供				
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)	
中式 / 草本飲品										
適宜選擇		CHECKCHECKCIN 紅豆·米水	水、紅豆沙(紅豆、糖、麥芽糖)、冰糖、紅米、白米。	250	30	0.0	1.9	10	--	
適宜選擇		楊協成菊花茶	水、菊花提取液、糖與果糖。	250	50	0.0	5.0	2	--	
適宜選擇		楊協成雪梨川貝茶	水、雪梨乾、桔餅、杏仁、北沙參及川貝母提取液、糖、果糖、天然香料與色素(焦糖 IV)。 本產品含有杏仁(木本堅果)。	250	50	0.0	5.0	0	--	
限量選擇		健康工房竹蔗茅根海底椰飲料	水、白糖、白茅根濃縮液、濃縮竹蔗汁、燈心草提取物、酸度調節劑(330)、薄荷提取物、海底椰。	250	68	0.0	6.2	7	--	
限量選擇		菓汁先生蜂蜜雪梨果汁飲品	水、糖、濃縮梨汁、雪梨汁、蜂蜜、調味料、酸度調節劑(330、331)、維他命C、穩定劑(466)。 生產此食品之廠房亦處理含有麩質的穀類、甲殼類動物、蛋類、魚類、花生、大豆、奶類及木本堅果。	250	73	0.0	7.3	7	--	
限量選擇		菓汁先生竹蔗馬蹄果汁飲品	水、糖、濃縮竹蔗汁、馬蹄汁、調味料、維他命C、酸度調節劑(331)。 生產此食品之廠房亦處理含有麩質的穀類、甲殼類動物、蛋類、魚類、花生、大豆、奶類及木本堅果。	250	55	0.0	5.5	0	--	
限量選擇		維他清心竹蔗茅根馬蹄紅蘿蔔飲品	水、竹蔗汁、紅蘿蔔、馬蹄、糖、酸度調節劑(331)、鹽、茅根萃取物。	250	63	0.0	6.2	30	--	
果汁										
限量選擇		DAIRY APPLE 100%^	Water, Fruit (Apple), Flavor.	200	87	0.0	9.9	2	--	
限量選擇		DOLE ORANGE JUICE^	Water, Orange, Flavor (Orange).	200	90	0.1	10.2	40	0.2	

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		golden circle Popper Juice apple [^]	Reconstituted Apple Juice (99.7%), Food Acid (Malic Acid), Vitamin C, Natural Apple Flavour.	150	75	0.0	11.4	8	0.2
限量選擇		golden circle Popper Juice apple blackcurrant [^]	Reconstituted Apple Juice (94.8%), Reconstituted Blackcurrant Juice (5%), Vitamin C, Food Acid (Malic Acid), Natural Flavour.	150	75	0.0	11.7	9	0.2
限量選擇		golden circle Popper Juice orange [^]	Reconstituted Orange Juice (99.7%), Food Acid (Citric Acid), Vitamin C, Natural Flavours.	150	63	0.1	7.6	8	0.2
限量選擇		HOLLINGER Organic Cloudy Apple Nectar [^]	Apple juice (60%), still water.	200	56	0.0	6.3	0	--
限量選擇		HOLLINGER Organic Cloudy Pear Nectar [^]	Pear juice (60%), still water, antioxidant (ascorbic acid).	200	50	0.0	5.4	0	--
限量選擇		HOLLINGER Organic Red Grape Nectar [^]	Red grape juice (60%), still water.	200	76	0.0	9.0	0	--
限量選擇		KIRIN TROPICANA APPLE JUICE [^]	Water, Apple, Flavor, Antioxidant (Vitamin C). Contains Apple.	250	112	0.0	10.4	5	--
限量選擇		KIRIN TROPICANA PINEAPPLE JUICE [^]	Pineapple, Flavoring.	250	115	0.0	10.3	5	--
限量選擇		KOH COCONUT 100% Coconut Water [^]	100% Coconut Water	250	47	0.0	4.2	17	0.0
限量選擇		my Smoothie Blueberry [^]	Apple juice* 47%, blueberries 18%, banana puree 16.5%, grape juice* 10%, raspberry puree 8.5%. *From concentrate.	250	128	0.2	10.0	8	0.0

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		my Smoothie Mango [^]	Mango puree 25%, apple juice* 20%, banana puree 20%, grape juice* 16%, mandarin juice* 15%, passion fruit juice* 4%. *From concentrate.	250	140	0.2	11.9	11	0.0
限量選擇		my Smoothie Pomegranate [^]	Pomegranate* juice 25%, grape juice* 23%, apple juice* 22%, banana puree 19%, raspberry puree 6%, blueberries 5%. *From concentrate.	250	148	0.1	12.8	13	0.0
限量選擇		my Smoothie Strawberry [^]	Strawberry puree 30%, apple juice* 26%, grape juice* 18%, banana puree 15%, orange juice* 9%, aroniaberry juice* 2%. *From concentrate.	250	120	0.2	10.4	9	0.0
限量選擇		PLEIN FRUIT JUS D'ANANAS DU COSTA RICA - PINEAPPLE JUICE [^]	Reconstituted Pineapple Juice (Water, Pineapple Juice Concentrate).	200	100	0.0	9.6	0	--
限量選擇		PLEIN FRUIT JUS D'ORANGE - ORANGE JUICE [^]	Orange Juice from Concentrate (Water, Orange Juice Concentrate), Antioxidant (Ascorbic Acid).	200	90	0.0	8.0	0	--
限量選擇		德國健寶100%紅莓汁	紅莓汁 100%	125	26	0.0	4.8	12	--
限量選擇		德國健寶西梅蜜	西梅乾濃縮液(水、50% 西梅乾)。	125	90	0.0	14.0	32	0.0
限量選擇		S&W Premium 100% Pineapple Juice [^]	PINEAPPLE JUICE, VITAMIN C (ASCORBIC ACID), VITAMIN A, VITAMIN E.	240	133	0.0	10.4	2	0.2
限量選擇		Sunraysia APPLE & BLACKCURRANT JUICE [^]	Reconstituted Juices (Apple 95.8%, Blackcurrant 3.7%, Lemon 0.4%), Natural Flavour.	200	97	0.0	11.4	7	--
限量選擇		Sunraysia APPLE JUICE [^]	Reconstituted Apple Juice 99.9%, Natural Flavour, Vitamin C.	200	90	0.0	10.2	8	--

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		Sunraysia PRUNE JUICE [^]	Reconstituted Prune Juice 99.9%, Potassium Sorbate (Preservative).	250	158	0.0	8.6	5	1.2
限量選擇		Sunraysia TROPICAL JUICE [^]	Reconstituted Juices (Apple 85.6%, Mixed Fruits 14.3% [Apple, Peach, Orange, Mango, Banana, Guava, Pineapple, Passionfruit, Apricot]), Vitamin C, Natural Flavours.	200	96	0.0	11.3	9	--
蔬菜汁									
限量選擇		Campbell's 100% Tomato Juice [^]	TOMATO JUICE FROM CONCENTRATE (WATER AND CONCENTRATED JUICES OF TOMATOES), SALT, VITAMIN C (ASCORBIC ACID).	163	30	0.0	2.5	288	0.6
限量選擇		可果美胡蘿蔔汁	水、濃縮胡蘿蔔汁。	200	60	0.0	6.4	97	--
其他飲品									
適宜選擇		137 Degrees Real Oat Milk Unsweetened [^]	Fresh Oat Milk (Filtered Water, Whole Oat) (Oats) 96.687%, Job's Tears 3%, Calcium Carbonate 0.3%, Mix Vitamins 0.013%. Contains: Oats.	180	90	1.4	0.0	53	0.6
適宜選擇		Blue Diamond Almond Breeze Original Almond Milk [^]	Almond Milk (Filtered Water and Almonds) 96.6%, Raw Cane Sugar 2.7%, Calcium Carbonate 0.3%, Salt 0.1%, Vitamin E 0.005%, Food Additives (Potassium Citrate, Sunflower Lecithin, Gellan Gum) Nature Identical Flavor Added. Allergen: Contains almonds, may contain other tree nuts.	180	45	1.1	2.8	33	0.6
適宜選擇		Oatly 原味燕麥飲品	水、燕麥(10%)、菜籽油、礦物質(碳酸鈣、磷酸鈣)、食用鹽、維他命(B2、D2、B12)。 本產品含有燕麥及麩質。不含牛奶及大豆。	250	115	1.5	4.1	40	0.8
適宜選擇		維他奶鈣思寶高鈣燕麥奶	水、燕麥粉、糖、菊粉(膳食纖維)、菜籽油、磷酸三鈣、穩定劑(460、418及466)、酸度調節劑(340)、碳酸鈣、鹽、維他命D。 含有麩質的穀類。生產此食品的廠房亦處理大豆、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	108	1.4	2.3	45	1.5
限量選擇		137 Degrees Almond Milk Original [^]	Fresh Almond Milk (Filtered Water 81%, Whole Almonds (Tree Nut) (from California) 13%), Sunflower Seeds 5%, Organic Coconut Flower Nectar 1%. Contains: Tree nut. Contains Omega-6: 2130.86 mg per serving.	180	60	2.5	0.0	6	0.0

有「營」小食資料庫 – 飲品

小食營養分類	圖片	產品名稱	成分	獨立包裝分量 (毫升/克)	獨立包裝所含 熱量(千卡)	每100毫升/克提供			
						總脂肪(克)	糖(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
限量選擇		137 Degrees Almond Milk Original Unsweetened [^]	Fresh Almond Milk (Filtered Water 82%, Whole Almonds (Tree Nut) (from California) 13%), Sunflower Seeds 5%. Contains: Tree nut. Contains Omega-6: 1985.72 mg per serving.	180	60	2.8	0.0	6	0.0
限量選擇		137 Degrees Pistachio Milk Original Cashew Blend [^]	Fresh Pistachio Milk (Filtered Water 46%, Whole Pistachios (Tree Nut) 14%), Cashew Milk (Filtered Water 21%, Whole Cashews 13%), Sunflower Seeds 5%, Organic Coconut Flower Nectar 1%. Contains: Tree nut. Contains Omega-6: 1057.32mg per serving.	180	45	1.7	0.6	8	0.0
限量選擇		137 Degrees Walnut Milk Original [^]	Fresh Walnut Milk (Filtered Water 81%), Whole Walnuts (Tree Nut) 13%, Sunflower Seeds 5%, Organic Coconut Flower Nectar 1%. Contains: Tree nut. Contains Omega-6: 2893.25mg per serving.	180	60	2.8	0.6	8	0.0
限量選擇		MARUSAN Craft Oat Milk [^]	Oat Milk (Japan), Water, Stabilizers (Fermented Cellulose, 412). Manufactured in a facility that handles wheat, soy.	200	87	1.1	7.5	40	--
限量選擇		Oatly 朱古力燕麥飲品	水、燕麥(10%)、糖(3.5%)、可可粉(1%)、菜籽油、礦物質(碳酸鈣、磷酸鈣)、食用鹽、調味劑、維他命(B2、D2、B12)。 本產品含有燕麥及麩質。不含牛奶及大豆。	250	153	1.5	7.5	60	1.1
限量選擇		維他奶鈣思寶高鈣杏仁奶	水、杏仁、糖、磷酸三鈣、穩定劑(460、466及418)、乳化劑(葵花卵磷脂)、氯化鉀、鹽、酸度調節劑(500)、維他命D。 含有木本堅果。生產此食品的廠房亦處理大豆、含有麩質的穀類、奶類、花生製品及芝麻製品。	250	85	2.2	2.6	60	--

最後更新日期：二零二三年八月