

有「營」小食資料庫 – 飲品

衛生署建議6至11歲學生每天應至少喝6至8杯流質飲品，當中清水是最佳的選擇。

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		Hokkaido Low Fat Milk Beverage^	Milk, Fresh Milk, Skimmed Milk Powder.	200	82	0.9	4.6	44	--
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		明治高鈣脫脂牛奶	100% 高鈣脫脂牛奶	236	90	0.0	5.7	44	0.0
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、鮮牛奶、穩定劑（微晶纖維素、纖維素膠）、濃縮奶礦物質、碳酸鈣。 致敏物提示：含有奶類製品。	236	98	0.3	5.6	56	--
適宜選擇		Pauls 100% 澳洲脫脂牛奶	脫脂牛奶 致敏源：牛奶。	250	90	0.0	5.1	60	--
適宜選擇		Pauls 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	125	1.2	5.1	60	--

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		SAVAS Milk Protein Fat-free Milk Drink [^]	Milk products, milk protein, antioxidant (300, 306), flavoring, vitamin B6, vitamin D. Item contains milk product.	200	102	0.0	4.5	52	0.2
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	--
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、乳化劑及穩定劑(460、471及466)、磷酸三鈣、調味劑、維他命(E、A及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	136	1.4	7.0	55	--
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		ASO OGUNI FARM Drink Yogurt [^]	Fresh milk (Aso, Kumamoto), sugar & glucose-fructose syrup, oligosaccharides, yogurt culture.	150	138	3.3	10.0	31	--
限量選擇		Binggrae 香蕉味牛奶飲品	牛奶(60%)、水、糖、脫脂奶粉(1.9%)、乳清粉(牛奶)、香蕉濃縮汁(0.32%)、調味劑、乳化劑(脂肪酸聚甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(檸檬黃、日落黃)。 含牛奶成份。	200	158	2.8	10.5	43	--
限量選擇		Binggrae 栗子味牛奶飲品	牛奶(60%)、水、糖、脫脂奶粉(1.9%)、乳清粉(牛奶)、調味劑、栗子濃縮液(0.06%)、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)。 含牛奶、堅果類成份。	200	162	2.5	11.0	34	--
限量選擇		Binggrae 蜜瓜味牛奶飲品	牛奶(60%)、水、糖、脫脂奶粉(1.9%)、乳清粉(牛奶)、蜜瓜濃縮汁(0.1%)、調味劑、乳化劑(脂肪酸聚甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(檸檬黃、亮藍FCF)。 含牛奶成份。	200	158	2.8	10.5	43	--

[^]產品只備英文資料

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		Binggrae 士多啤梨味牛奶飲品	牛奶(60%)、水、糖、脫脂奶粉(1.9%)、乳清粉(牛奶)、士多啤梨濃縮汁(0.11%)、調味劑、乳化劑(脂肪酸聚甘油酯)、穩定劑(鹿角菜膠、瓜耳膠)、色素(誘惑紅)。 含牛奶成份。	200	158	2.8	10.5	43	--
限量選擇		Binggrae 香芋味牛奶飲品	牛奶、水、糖、穩定劑(1400)、調味劑、香芋濃縮液、乳化劑(471)、穩定劑(407、412)、色素(129、133)。 含有牛奶成分。	200	158	2.4	10.1	29	--
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		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	1.4	11.9	40	--
限量選擇		子母 續FUN系列 朱古力牛奶飲品	水、脫脂奶粉、糖、奶脂、可可粉、穩定劑(E460(i)、E471、E466、E407)、氯化鎂、碘鹽、調味料。	110	77	1.8	10.3	55	--
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 續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 續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	--

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 Smart+ 牛奶飲品	水、脫脂奶粉、乳脂、植物油、乳清滲透粉、白脫乳粉、乳糖、碳酸鈣、穩定劑 (E460(i)、E407、E466)、調味料、乳化劑 (E471)、維他命C、牛磺酸、二十二碳六烯酸粉 (源自微藻油)、焦磷酸鐵、維他命E、煙酸、硫酸鋅、維他命B1、維他命B6、D-泛酸鈣、硫酸錳、維他命B2、維他命A、葉酸、維他命K1、碘化鉀、生物素、維他命D3、維他命B12。可能含有大豆製品。	125	79	3.3	5.4	37	--
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 原味啜乳酪	鮮牛奶、白砂糖、穩定劑 (1442、406、440)、乳清蛋白粉、德氏乳桿菌保加利亞亞種、唾液鏈球菌嗜熱亞種。 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 藍莓乳酪飲品	鮮奶、糖、低聚果糖 (佔產品重量0.5%)、藍莓果醬 (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、唾液鏈球菌嗜熱亞種、德氏乳桿菌保加利亞亞種、調味劑。	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 Slimilk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		LB YOGURT CALCIUM DRINK^	WATER, HIGH FRUCTOSE GLUCOSE SYRUP (JAPAN), FERMENTED MILK, SUGAR, SKIM MILK POWDER, POTASSIUM LACTATE, STABILIZER (440), ACID (330), FLAVOR & FLAVORING. THIS PRODUCT CONTAINS MILK.	200	102	0.0	12.0	14	0.0
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	170	4.0	4.8	62	--
限量選擇		雀巢牛奶公司 鮮牛奶 100%	鮮牛奶	236	159	3.9	4.5	56	--
限量選擇		Pauls 100% 澳洲牛奶純正全脂	全脂牛奶 致敏源：牛奶。	250	159	3.4	5.0	60	--

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		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	--
限量選擇		Pauls Flavoured Milk Beverage Strawberry [^]	Water, Skimmed Milk Powder, Sugar, Anhydrous Milk Fat, Emulsifiers (E471, E460(i), E466), Stabiliser (E407), Artificial Flavour, Colour (120). Allergens: Contains Milk. May Contain Traces of Walnuts, Peanuts, Soy, Fish.	110	84	2.8	9.9	48	0.0
限量選擇		Pauls UHT Recombined Flavoured Milk Beverage Vanilla [^]	Water, Skimmed Milk Powder, Sugar, Anhydrous Milk Fat, Emulsifier (E471), Stabilisers (E407, E412), Artificial Flavours. Allergens: Contains Milk.	110	76	2.8	8.1	48	0.0
限量選擇		Seoul Chocolate Milk Beverage [^]	Low Fat Milk (75.6%), Water, Refined Sugar, Liquefied Sugar, Chocolate Flavor (artificial), Cocoa Powder (Netherland (0.36%)/ Singapore (0.36%)), Stabilizer (E407), Salt.	200	125	1.5	9.5	43	--
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		每日鮮語 3.6鮮牛奶	100% 鮮牛奶 本產品含有奶類。	250	183	4.2	5.3	60	--
限量選擇		每日鮮語 4.0鮮牛奶	100% 鮮牛奶 本產品含有奶類。	250	200	4.6	5.7	60	--
限量選擇		每日鮮語 高品質鮮牛奶	100% 鮮牛奶 本產品含有奶類。	236	172	4.2	5.3	60	--

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		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)。生產此食品的工廠亦處理含有麩質的穀類、花生、大豆及木本堅果。	236	179	1.5	11.0	35	--
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
限量選擇		Trappist Dairy Organic Milk^	Organic Milk	200	134	3.8	4.9	40	--
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 (生牛乳、白砂糖、無水奶油、奶粉、乳糖 (奶類製品))、白砂糖、乳化劑 (脂肪酸—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		光泉 鮮豆漿	水、黃豆、蔗糖、乳化劑 (脂肪酸甘油酯)。本產品含有大豆製品。可能含有微量含麩質的穀類、蛋類、奶類、花生、木本堅果製品。	200	81	1.5	3.0	12	--
適宜選擇		Lactasoy Light Plus 骨膠原豆奶	豆奶 (水、大豆)、砂糖、膳食纖維 (菊粉)、膠原、礦物質 (鋅)、維他命 (A、E、B1、B2、生物素)、乳化劑 (E322)、穩定劑 (E331(iii)、E340(ii))、增稠劑 (E418)、調味料。本產品含有大豆、魚類製品、可能含有微量奶類製品。(每250毫升： Vitamin A：375微克、Zinc：3.8毫克、 Biotin：19.3微克、Omega 3：243毫克、 Omega 6：1667毫克、Omega 9：600毫克。)	250	130	1.3	3.8	36	2.2

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)
適宜選擇		維他奶 鈣思寶 高鈣無糖原味豆奶	水、大豆、磷酸三鈣、穩定劑 (460、471、418及466)、鹽、維他命 (D、B12及B6)。 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	53	1.2	0.0	40	--
適宜選擇		維他奶 鈣思寶 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 鈣思寶 高鈣原味豆奶	水、大豆、糖、磷酸三鈣、穩定劑 (460、471、418及466)、鹽、維他命 (D、B12及B6)。 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	83	1.2	3.6	40	--
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 純 低糖豆漿	水、大豆、糖、海鹽。 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	103	1.5	4.7	25	--
適宜選擇		楊協成 原味豆奶	水、大豆、糖。	250	108	1.5	4.9	0	--
限量選擇		龜甲萬 豆漿 (焦糖味)	水、大豆、糖、調味料、鹽、乳酸鈣、乳化劑 (471)、增稠劑 (407)。 含有大豆。	200	94	1.3	5.8	69	--
限量選擇		龜甲萬 豆漿 (朱古力薄荷味)	水、大豆、糖、米糠油、可可粉、香料、增稠劑 (460(i)、418、407)、乳化劑 [471 (氫化油)]、乳酸鈣、鹽、薄荷提取物。 含有大豆。	200	132	2.8	7.3	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)
限量選擇		KIKKOMAN SOYBEAN MILK (Original)^	Water, Soybeans, Sugar, Salt, Emulsifier [471 (hydrogenated oil)], Thickener (407), Flavouring.	200	90	2.4	1.4	78	--
限量選擇		光泉 黑豆漿	水、黑豆、蔗糖。 本產品含有大豆製品。可能含有微量含麩質的穀類、蛋類、奶類、花生、木本堅果製品。	200	102	2.0	4.5	15	--
限量選擇		Lactasoy 黑芝麻豆奶	豆奶 (水、大豆)、糖、黑芝麻、芝麻油、礦物質 (鎂、錳、磷、鋅、硒、鈣、鐵)、麥芽糖糊精、維他命 (B1、B2、煙酸、泛酸B6、葉酸、E、K)、乳化劑 (E322)、穩定劑 (E331(iii)、E340(ii)、E466、E418)、調味料。 本產品含有大豆製品。可能含有微量魚類製品、奶類製品。 (每250毫升： 維他命B1：0.5毫克、維他命B2：0.4毫克、 維他命B6：0.5毫克、維他命E：3.3毫克、 鈣：307毫克、鋅：3.9毫克。)	250	150	2.4	5.2	38	0.4
限量選擇		Lactasoy 無添加糖豆奶	豆奶 (水、大豆)、全脂奶粉、植物脂肪 (棕櫚油)、乳化劑 (E322)、穩定劑 (E331(iii)、E340(ii)、E466)。 本產品含有大豆、奶類製品、可能含有微量魚類製品。	250	110	2.4	1.0	39	--
限量選擇		MARUSAN Organic Soybean Drink^	Water, organic soybean (China, USA).	200	103	3.0	2.3	0	--
限量選擇		大塚食品 Unsweetened Soy Milk^	Soybean Flour (Soybeans)	200	104	3.0	0.4	26	--
限量選擇		大塚食品 Unsweetened Soy Milk Rich^	Soybean Flour (Soybeans)	200	140	4.0	0.6	0	--
限量選擇		百福 高鈣低糖 鮮豆漿	水、大豆、糖、碳酸鈣、乳化劑 (471、491、475、473)、穩定劑 (407、412)、麥芽糊精、抗結劑 (900a)。 致敏物提示：含有大豆及大豆製品。	236	108	2.0	4.7	20	--

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		百福 高鈣無添加糖 鮮豆漿	水、大豆、碳酸鈣、乳化劑 (471、491、475、473)、穩定劑 (407、412)、麥芽糊精、抗結劑 (900a)。 致敏物提示：含有大豆及大豆製品。	236	90	2.5	0.7	15	--
限量選擇		百福 高鈣香滑 鮮豆漿	水、大豆、糖、碳酸鈣、乳化劑 (471、491、475、473)、穩定劑 (407、412)、麥芽糊精、抗結劑 (900a)。 致敏物提示：含有大豆及大豆製品。	236	141	2.4	5.9	16	--
限量選擇		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	132	2.3	4.9	10	--
限量選擇		山水 高鈣低糖 鮮豆漿	水、有機大豆、糖、磷酸三鈣、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	109	1.7	3.8	10	--
限量選擇		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))。 含有大豆及芝麻製品。 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。	236	109	1.7	3.8	10	--
限量選擇		山水 無糖添加糖 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	104	2.4	1.0	10	--
限量選擇		道地 五黑生。豆乳	水、糖、黑芝麻、有機大豆、黑米、黑藜麥、黑桑葚、黑枸杞、乳化劑 (460(i)、466、473、大豆磷脂 (酶解)、472g)、抗氧化劑 (316、306)、酸度調節劑 (500(ii)、331)、鹽。	250	120	1.7	6.8	20	--
限量選擇		道地 生。豆乳	水、有機大豆、聚葡萄糖 (膳食纖維)、糖、酸度調節劑 (500(ii))、鹽。	250	100	2.0	2.0	25	3.0
限量選擇		維他奶 鈣思寶 高鈣高蛋白質豆奶	水、大豆、糖、大豆分離蛋白、磷酸三鈣、調味劑、穩定劑 (471、460、418、466及340)、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	113	1.6	2.5	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)
限量選擇		維他奶 鈣思寶 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 低糖香蕉豆奶	水、大豆、糖、乳固體、麥芽糊精、大豆油、香蕉汁、調味劑、酸度調節劑 (340及500)、鹽、乳化劑 (471)、穩定劑 (407)、色素 (160a(i))、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。	250	120	1.9	5.0	48	--
限量選擇		維他奶 低糖白桃豆奶	水、大豆、糖、乳固體、麥芽糊精、白桃汁、大豆油、調味劑、果糖、酸度調節劑 (340及500)、鹽、乳化劑 (471)、穩定劑 (407)、色素 (160a(i))、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。	250	118	1.9	5.0	48	--
限量選擇		維他奶 低糖士多啤梨豆奶	水、大豆、糖、乳固體、士多啤梨汁、麥芽糊精、果糖、調味劑、酸度調節劑 (500)、鹽、乳化劑 (471)、穩定劑 (466)、色素 (160a(i))、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。	250	123	1.7	5.0	55	--
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含有木本堅果、花生製品及芝麻製品。	125	64	1.5	6.0	75	--
限量選擇		維他奶 無添加糖豆奶	水、大豆、乳固體、膳食纖維、赤蘚糖醇、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。	250	90	1.7	1.5	30	--
限量選擇		維他奶 純 低糖黑豆漿	水、大豆 (黃豆及黑豆)、糖、黑芝麻、海鹽。 含有大豆及芝麻類製品。 生產此食品的廠房亦處理含有麩質的穀類、奶類、木本堅果及花生製品。	250	113	1.8	4.9	30	--
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	--

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		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	--
中式 / 草本飲品									
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、色素(150d)。	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		道地 桂圓紅棗薑飲	水、糖、紅棗汁、桂圓汁、枸杞汁、抗氧化劑(331、301)、薑汁。	250	70	0.0	6.8	16	--
限量選擇		維他 清心棧 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。 生產此食品的廠房亦處理大豆，含有麩質的穀類、奶類、木本堅果、花生製品及芝麻製品。	250	63	0.0	6.2	30	--
果汁									
限量選擇		Dairy APPLE 100%^	Water, Apple, Flavor.	200	90	0.0	11.1	2	--
限量選擇		奧地利 有機無添加糖少甜 兒童蘋果櫻桃汁	蘋果汁*55%、水、酸櫻桃汁 5%。 *來自有機種植，含天然果糖。	200	58	0.5	6.6	4	--
限量選擇		Hollinger Organic Apple Cloudy Juice^	Apple juice*, water. *From organic farming.	200	56	0.5	6.3	4	--

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		Hollinger Organic Pear Cloudy Juice^	Pear juice*, water, antioxidant: ascorbic acid. *From organic farming.	200	50	0.5	5.4	4	--
限量選擇		Hollinger Organic Red Grape Juice^	Grape juice*, water. *From organic farming.	200	76	0.5	9.0	4	--
限量選擇		ITO NOEN MIKAN JUICE^	UNSHU MANDARIN *THIS PRODUCT MAY CONTAIN TRACES OF GLUTEN, SOYBEAN.	180	72	0.1	10.4	0	--
限量選擇		ITOEN APPLE AND MIXED FRUIT DRINK^	WATER, FRUIT (APPLE, CAMU CAMU), ACIDITY REGULATOR (E330).	200	97	0.0	11.0	8	--
限量選擇		KOH COCONUT 100% Coconut Water^	100% Coconut Water	250	47	0.0	4.2	17	--
限量選擇		LB FRUIT VINEGAR MIXED POMEGRANATE FLAVOR^	WATER, APPLE JUICE (CHINA), POMEGRANATE JUICE, APPLE VINEGAR, FLAVOR & FLAVORING, ANTIOXIDANT (300).	200	92	0.2	11.0	8	--
限量選擇		Meiji Anpanman apple juice^	Apple, flavours.	125	59	0.0	11.6	9	--
限量選擇		Meiji Anpanman grape & apple juice^	Fruit (grape, apple), flavours.	125	55	0.0	10.8	5	--
限量選擇		mySmoothie Blueberry^	Apple juice* 54%, banana puree 20%, blueberry puree 10%, grape juice*10%, raspberry puree 5%, aronia juice* 1%. *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		mySmoothie 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		ORIGINA BLACKCURRANT Fruit Juice Drink^	Water, blackcurrant juice concentrate (10%), apple juice concentrate, vitamin C (200mg), blackcurrant flavour, preservative (E202).	200	42	0.0	4.6	8	--
限量選擇		PLEIN FRUIT Apple Juice - from Concentrate^	Apple juice from concentrate (water, apple juice concentrate). Contains naturally occurring sugar.	200	100	0.0	10.5	0	--
限量選擇		PLEIN FRUIT Orange Juice - from Concentrate^	Orange juice from concentrate (water, orange juice concentrate), vitamin C. Contains naturally occurring sugar.	200	90	0.0	8.0	0	--
限量選擇		PLEIN FRUIT Pineapple Juice - from Concentrate^	Reconstituted pineapple juice (water, pineapple juice concentrate).	200	100	0.0	9.6	0	--
限量選擇		德國「健寶」 100% 紅莓汁	100% 紅莓汁	125	26	0.0	4.8	12	0.0
限量選擇		德國「健寶」 西梅蜜	西梅乾原液(水、50% 西梅乾)。	125	90	0.0	14.0	32	0.0
限量選擇		S&W 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		SANGARIA 100% RED GRAPE JUICE^	GRAPE, FLAVOURING.	190	89	0.0	9.4	5	--

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		SANGARIA FRUIT MIX JUICE 100% [^]	FRUIT (APPLE, ORANGE, PINEAPPLE, PEACH, GRAPE), FLAVOURING, VITAMIN C.	190	87	0.0	9.7	20	--
限量選擇		SECOMA 100% APPLE DRINK [^]	WATER, APPLE, FLAVOURING, ANTIOXIDANT (E300).	200	88	0.0	10.9	0	--
限量選擇		SECOMA 100% GRAPEFRUIT DRINK [^]	WATER, GRAPEFRUIT, FLAVOURING.	200	78	0.0	9.5	8	--
限量選擇		SECOMA 100% PINEAPPLE DRINK [^]	WATER, PINEAPPLE, FLAVOURING, STABILIZER (E440).	200	102	0.0	12.5	6	--
限量選擇		SIMPLY KIDS Apple Juice [^]	Apple Juice (water, apple juice concentrate), Acidity Regulator (296), Vitamin C.	125	62	0.0	10.8	0	--
限量選擇		SIMPLY KIDS Orange Juice [^]	Orange Juice (water, orange juice concentrate), Vitamin C.	125	58	0.0	9.6	48	--
限量選擇		SK Special Apple Juice [^]	Apple Juice made with Concentrate Apple Juice	250	133	0.0	10.1	4	--
限量選擇		SK Special Orange Juice [^]	Orange Juice made with Concentrate Orange Juice	250	128	0.5	8.8	4	--
限量選擇		Sunraysia 99.9% Juice Prune No Added Sugar [^]	99.9% Reconstituted Prune Juice, Preservative (Potassium Sorbate).	250	158	0.0	8.6	5	1.2

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		Tipco 99.968% APPLE & GRAPE JUICE^	APPLE JUICE FROM APPLE JUICE CONCENTRATE, GRAPE JUICE FROM GRAPE JUICE CONCENTRATE, VITAMIN C.	110	48	0.0	9.4	10	0.0
限量選擇		Tipco 99.968% MIXED VEGGIE & FRUIT JUICE^	SPINACH JUICE FROM SPINACH JUICE CONCENTRATE, KIWI FRUIT JUICE FROM KIWI FRUIT JUICE CONCENTRATE, GRAPE JUICE FROM GRAPE JUICE CONCENTRATE, ORANGE JUICE FROM ORANGE JUICE CONCENTRATE, PINEAPPLE JUICE, VITAMIN C.	110	46	0.0	9.6	22	0.0
限量選擇		Tipco 99.968% SHOGUN ORANGE JUICE^	SHOGUN ORANGE JUICE, VITAMIN C.	110	46	0.0	9.3	10	0.0
限量選擇		TOPVALU TV BP APPLE JUICE^	WATER, APPLE (CHINA), FLAVOR & FLAVORING, ANTIOXIDANT (300).	200	94	0.0	11.7	6	0.0
限量選擇		TOPVALU TV BP GRAPE JUICE^	WATER, GRAPE, FLAVOR & FLAVORING.	200	103	0.0	12.7	0	0.0
限量選擇		TOPVALU TV BP GRAPEFRUIT JUICE^	WATER, GRAPEFRUIT (MEXICO, SOUTH AFRICA), FLAVOR & FLAVORING.	200	75	0.0	8.9	6	0.1
限量選擇		TOPVALU TV BP ORANGE JUICE^	WATER, ORANGE (SPAIN, BRAZIL), FLAVOR & FLAVORING.	200	93	0.0	10.7	0	0.2
限量選擇		TOPVALU TV BP PINEAPPLE JUICE^	WATER, PINEAPPLE (PHILIPPINES, COSTA RICA), FLAVOR & FLAVORING.	200	102	0.0	12.3	19	0.2
限量選擇		樹頂 100% 純蘋果汁	100% 還原濃縮純蘋果汁(水、還原濃縮純蘋果汁)。 本產線亦生產含芒果、花生、芝麻、牛奶、蛋、堅果 類、含麩質之穀物及大豆製品。	200	94	0.0	10.3	7	--

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		樹頂 100% 純柳橙汁	100% 還原濃縮純橙汁(水、還原濃縮純橙汁)。本產線亦生產含芒果、花生、芝麻、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物及大豆製品。	200	89	0.0	9.2	10	--
限量選擇		Woolworths Apple & Blackcurrant Juice^	Reconstituted Fruit Juices (Apple (98%) and Blackcurrant (1%)), Acidity Regulator (Citric Acid), Vitamin C, Natural Flavour.	250	109	0.1	10.0	<5	0.1
限量選擇		Woolworths Apple Juice^	Reconstituted Apple Juice (99%), Acidity Regulator (Citric Acid), Vitamin C, Natural Flavour.	250	109	0.1	10.0	<5	0.1
蔬菜汁									
適宜選擇		KAGOME 番茄汁	水、濃縮番茄汁。	200	42	0.0	3.4	31	--
適宜選擇		KAGOME 野菜一日一本 Light	蔬菜(白菜(辣椒)、番茄、胡蘿蔔、姜、抱子甘藍(小面紗)、羽衣甘藍、辣椒、菠菜、西蘭花、明天、甜菜、白菜、日本芥菜菠菜、南瓜、歐芹、水生菜、蘆筍、芹菜、玉米、圖案包、豌豆、紫薯、白菜、生菜、洋蔥、白蘿蔔、紫甘藍、紅辣椒、花椰菜、茄子)、檸檬汁。	200	32	0.0	3.1	59	--
適宜選擇		KAGOME 糖質OFF野菜汁	蔬菜(白菜、芹菜、番茄、菠菜、紅沙丁魚、蘆筍、捲心菜、茄子、白蘿蔔、羽衣甘藍、生菜、油菜、歐芹、甜菜、南瓜)、檸檬汁、香料。	200	22	0.0	2.3	80	--
限量選擇		ITOEN FULL VEGETABLES RISOU NO CARROT^	CONCENTRATED CARROT, CARROT.	200	73	0.0	5.9	59	--
限量選擇		ITOEN TOMATO DRINK^	TOMATO JUICE (CONCENTRATED TOMATOES)	200	75	0.0	5.8	116	--

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		KAGOME Japan Kagome Less 30% Carbohydrate Lemon Vegetable Juice [^]	Vegetables (Carrots (Imported), Komatsuna, Kale, Broccoli, Green Pepper, Spinach, Asparagus, Red Perilla, Radish, Chinese Cabbage, Celery, Brussels Sprouts (Petit Vert), Purple Cabbage, Beets, Onions, Lettuce, Cabbage, Parsley, Watercress, Pumpkin), Fruits (Lemon, Apple, Lime), Fermented Carrot Juice/Flavoring, Vitamin C, Citric Acid (This Product Contains Apple).	200	45	0.0	5.3	5-38	--
限量選擇		KAGOME Japan Kagome Nori Life Sugar- Free Carrot Juice [^]	Concentrated carrots (carrots (New Zealand or America))	200	66	0.0	7.3	1-148	--
限量選擇		KAGOME Vegetable and Fruit Mixed Juice [^]	Water, Concentrated Vegetable Juice (Tomato, Carrot, Brussels Sprouts, Kale, Komatsuna, Broccoli, Bell Pepper, Spinach, Asparagus, Red Perilla, Japanese Radish, Chinese Cabbage, Celery, Red Cabbage, Red Beet, Onion, Lettuce, Cabbage, Parsley, Watercress, Pumpkin), Concentrated Lemon Juice.	200	63	0.0	5.5	99	--
限量選擇		KAGOME Vegetable and Fruit Mixed Juice Botanical Beverage Mix [^]	Water, Concentrated Vegetable Juice (Carrot, Komatsuna, Kale, Broccoli, Bell Pepper, Spinach, Asparagus, Red Perilla, Japanese Radish, Chinese Cabbage, Celery, Brussels Sprouts, Red Cabbage, Red Beet, Onion, Lettuce, Cabbage, Parsley, Watercress, Pumpkin), Concentrated Fruit Juice (Apple, Orange, Lemon), Natural Flavour, Vitamin C.	200	67	0.0	6.5	69	--
限量選擇		KAGOME Vegetables for One Day Triple Care [^]	Reconstituted Vegetable Juice Blend (Water and Concentrated Juices of Tomato, Carrot, Kale, Bell Pepper, Brussels Sprouts, Spinach, Broccoli, Ashitaba Leaf, Red Beet, Chingensai (Chinese Cabbage), Komatsuna (Mustard Spinach), Pumpkin, Parsley, Watercress, Asparagus, Celery, Ginger, Corn, Burdock, Green Pea, Violet Sweet Potato, Cabbage, Lettuce, Onion, Japanese Radish, Red Cabbage, Red Perilla, Cauliflower, Eggplant, Chinese Cabbage), Lemon Juice.	200	70	0.0	5.7	57	1.2
其他飲品									
適宜選擇		Oatly 原味燕麥飲品	水、燕麥10%、菜籽油、礦物質(碳酸鈣、磷酸三鈣、磷酸二鈣)、食用鹽。	250	110	1.5	4.5	50	0.8
適宜選擇		維他奶 VitaOat 朱古力燕麥奶	水、燕麥粉(4.8%)、糖、可可粉、麥精、磷酸三鈣、菜籽油、調味劑、穩定劑(460、466及418)、鹽、酸度調節劑(340)、乳化劑(471)。 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	0.9	5.0	85	--

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 VitaOat 原味燕麥奶	水、燕麥粉(6%)、糖、菜籽油、磷酸三鈣、酸度調節劑(340)、穩定劑(460、418及466)、碳酸鈣、鹽。 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	1.5	2.3	45	--
限量選擇		137 Degrees Almond Milk Unsweetened^	Almond milk (Filtered water 82%, Whole almonds (tree nut) (from California) 13%), Sunflower seeds 5%. Contains: Tree nut	180	74	2.7	0.5	32	0.6
限量選擇		137 Degrees Oat Milk Original^	Fresh oat milk 99%, Unrefined sugar 1%. Contains: Oats	180	120	3.4	3.6	67	0.6
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	180	110	4.3	1.7	16	0.9
限量選擇		奧地利 有機無添加糖少甜 兒童早晨7種水果雜 果汁	濃縮果汁*果汁53%(蘋果*、桃*、香橙*、芒果*、檸檬*、熱情果*、菠蘿*)、水、濃縮紅蘿蔔汁(7%)。 *來自有機種植。	200	50	0.5	5.4	4	--
限量選擇		筑波乳業 Rich Almond Milk High in Dietary Fiber^	Almond (Tree Nuts), Inulin (Dietary Fiber).	125	78	4.5	1.1	0	--
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(E及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：2026年8月