

表二：咖啡產品樣本咖啡因含量

咖啡產品種類	每100克樣本咖啡因含量	每杯咖啡因含量◆	每杯咖啡因平均值	咖啡因含量最高樣本佔成人每日最高攝入量的比例■
咖啡豆	1,148毫克至1,891毫克	72毫克至295毫克	149毫克	74% (#4)
咖啡膠囊	1,124毫克至2,380毫克	60毫克至131毫克	90毫克	33% (#18)
咖啡粉	1,117毫克至2,206毫克	76毫克至221毫克	138毫克	55% (#33)
即溶咖啡粉	2,188毫克至4,316毫克	44毫克至274毫克	126毫克	69% (#38)

註

◆ 按樣本上標籤或由供應商提供沖調方式。如樣本沒有標示或提供沖調方式，會假設其沖調方式為每杯咖啡10克(或一食用分量的)咖啡豆或咖啡粉或咖啡膠囊加入100毫升熱水，而即溶咖啡粉的沖調方式，則以每杯咖啡7克即溶咖啡粉加入100毫升熱水，以供消費者參考。

■ 一般成年人的建議咖啡因攝入量為每天不多於400毫克，相當於每公斤體重約6.7毫克