

# 表二甲：5類植物奶和低脂奶1杯\*的營養素含量

類別	樣本數目	每杯的平均售價	蛋白質(克)	鈣(毫克)		維他命B2(毫克)		維他命D(微克)		飽和脂肪酸(克)
				無添加	添加	無添加	添加	無添加	添加	
杏仁奶 [1]	7	\$8.9	1.58	45.84	198.84	0.058	—	0.379	—	0.58
椰子奶 [1]	5	\$6.0	0.24	2[3]	228.72	0	—	0	0.190	3.31
米奶 [1]	5	\$7.7	0.46	13.68	191.16	0.010	—	0	—	0.67
燕麥奶 [1]	10	\$9.4	1.58	9.22	159.50	0.026	0.454	0	1.334	0.67
豆奶 [1]	12	\$5.8	7.82	48.17	336.17	0.043	—	0	—	0.79
低脂奶 [2]			8.09	300	—	0.444	—	0	—	1.52

註

■ ■ : 平均含量最高的植物奶類別  
 — 不適用

\* 1杯約等於240毫升或240克

[1] 營養素含量為樣本檢出的平均含量。

[2] 營養素含量根據美國農業部轄下的營養素資料數據庫每100克低脂奶(含1%乳脂,無添加維他命A及D)的資料。

[3] 全部椰子奶樣本均有添加鈣,無添加鈣樣本的含量根據澳洲新西蘭食品標準管理局(Food Standards Australia New Zealand)每100毫升椰子奶(椰子飲品、無營養增強)的資料。