

珍珠奶茶營養成分分析

步驟 1 材料清單及食用份量（從食譜得來的資料）

食用份量： 1

材料	份量
木薯粉圓 (乾)	50克
紅糖	45克
茶包	2
全脂奶	½杯
全脂奶粉	2湯匙
水	235毫升

水份不含任何能量及營養素，所以不包括在計算中。

步驟 2 轉換材料單位

材料	食譜中的份量	數據庫的相對單位 (以克計算)	備註
木薯粉圓 (乾)	50克	50	
紅糖	45克	45	
茶包	2	不適用	茶包以水沖泡，根據美國農業部國家營養素數據庫，泡茶不供給任何能量及營養素 ^C
全脂奶	½杯	122	根據美國農業部國家營養素數據庫，1杯全脂牛奶相等於244克
全脂奶粉	2湯匙	9.2	根據美國農業部國家營養素數據庫，1湯匙全脂奶粉相等於4.6克
水	235毫升	不適用	

步驟 3 每種材料的營養成分

步驟 4 把所有材料的營養成分加起來

步驟 5 除以食用份量

Step 3

Step 4

Step 5

能量/營養素	單位 可食用份量	Tapioca, pearl, dry (木薯粉圓(乾)) ^A		Sugar, Brown (紅 糖) ^A		Beverages, tea, black, ready to drink ^C		Full cream milk (全脂奶) ^A		Milk, dry, whole, without added vitamin D (全脂奶 粉(無添加維他命 D)) ^B		總計 (1 個食用 份量)	每個食 用份量 的營養 成分
		100 g	50 g	100 g	45 g	100 g	N/A	100 g	122 g	100 g	9.2 g		
能量	千卡	358	179	372	167.4	0	0	64	78.08	496	45.632	470	470
蛋白質	克	0.19	0.095	0.20	0.09	0.00	0.00	3.10	3.782	26.32	2.42144	6	6
碳水化合物	克	88.69	44.345	96.80	43.56	0.00	0.00	4.70	5.734	38.42	3.53464	97	97
總脂肪	克	0.22	0.11	0.00	0	0.00	0.00	3.70	4.514	26.71	2.45732	7	7
膳食纖維	克	0.9	0.45	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0
鈣	毫克	20	10	150	67.5	0	0	110	134.2	912	83.904	296	296
維生素 C	毫克	0.0	0	0.0	0	0	0	N/A	N/A	8.6	0.7912	1	1

結果：

珍珠奶茶的一個食用份量可提供：

能量	470 千卡
蛋白質	6 克
碳水化合物	97 克
總脂肪	7 克
膳食纖維	0 克
鈣	296 毫克
維生素 C	1 毫克

資料來源：

A Food Nutrient Finder. Retrieved from <https://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/searchmenu.php>

B Get Ready for FoodData Central, a New USDA Food and Nutrient Data System. Retrieved from <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

C "Beverages, tea, black, ready to drink", Get Ready for FoodData Central, a New USDA Food and Nutrient Data System. Retrieved from <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>