

第二部分：專題報告

談萬惡根源——手搖飲料之含糖量標示制度

壹、研究動機

有研究指出，兒童時期肥胖者有 60~70% 成年後仍維持肥胖，並可能罹患多種共病風險，例如癌症、心血管疾病、糖尿病等多種慢性病²，因此肥胖防治為我國公共衛生要務之一，亦為 21 世紀全球公共衛生的核心議題。然而，臺灣外食文化及盛行的手搖飲飲食習慣，使國人糖份攝取量居高不下。2013 - 2016 年國民營養健康狀況調查顯示，國中生 (93.9%)、高中生 (88.9%) 與 19 - 44 歲成人 (83.6%) 每週至少飲用一次含糖飲料，高中生更有逾六成偏好手搖茶飲。經濟部統計處資料則顯示，飲料店業營業額自 2009 年新臺幣 433 億元增至 2020 年的 978 億元，成長逾一倍³。而一杯現調的「半糖」、大杯珍珠奶茶含糖量即高達 44.8 克 (2025 年食品營養資料庫)，加上國人日常飲食習慣偏好滷、醬製品，皆含有相對高的糖份，若未加注意，將超出世界衛生組織 (WHO, 2015) 建議的每日攝取量⁴ (以每日總熱量需求 2000 大卡的成人為例，則可攝取來自糖的熱量為 200 大卡 (2000 大卡×10%)。每克糖約可提供 4 大卡熱量，換算後每日糖攝取量上限約為 50 克。)，長久累積將嚴重影響國人健康。惟消費者選擇手搖飲時，多攝取過高糖量而不自知，亦不自覺對自身健康有影

² 衛生福利部國民健康署 (2017 年 10 月 13 日發布; 2025 年 3 月 6 日更新)。響應世界肥胖日控制體位預防肥胖併發症上身，衛生福利部國民健康署。本署新聞。取自衛生福利部國民健康署網站。

³ Liu CH. (2023) Perspectives of labeling and online marketing for hand-shaken drinks and their effects on adolescents' consumption of sugar-sweetened beverages Master' s thesis. Taipei: Taipei Medical University.

⁴ 世界衛生組織 (WHO, 2015) 建議成人與兒童每日游離糖攝取量應低於總熱量的 10% (2000 大卡飲食約 50 克糖)，最佳為低於 5%。游離糖係指除天然存在的單糖和雙糖以外的所有單糖和雙糖。添加糖是指製造商、廚師或消費者添加到食品中的所有糖，都包含在游離糖中。總糖包括任何來源的食物中的單糖和雙糖，包括水果和蔬菜中天然存在的糖。

響，故如何建立高糖量警示標示並進而減少含糖飲料之食用，為我國肥胖防治的重要課題。

貳、研究目的

臺灣「現場調制飲品業」（即手搖飲產業）盛行，我國針對手搖飲產業之含糖量標示制度設計卻並不直觀，即欠缺顯著性。諸多聲稱「微糖」飲品實際含糖量仍過高，恐使民眾無意識中過量攝糖，造成嚴重健康風險。飲食種類挑選乃人民的行為自由，惟該選擇理應建立在資訊充足、可理解的前提。本文嘗試以比較法規範，並佐以有效性評估研究，描繪合乎我國國情的「手搖飲品糖分標示」規定。具體而言，即要求當手搖飲品的含糖量超出一定值時，業者應於實體及網路上，足資明顯處，以「警示圖示」表明，增進民眾對健康體位、肥胖防治之識能。

參、研究方法與過程

對於高糖、高鹽、高脂肪食品營養標示，各國根據自身政策目標、研究各自消費者購買習慣，擁有不同種類之標示方式。本文寫作脈絡分為兩個主軸：首先係比較法研究—依循國外規範、官方網站資訊，整理各國標示制度設計，另藉國外已進行過之質化研究探討前述標示類型對消費者影響力程度大小為有效性評估；第二部分係國內法政策比較—透過「咖啡因標示制度」探討對「高糖手搖飲品」圖示設計之必要性和可行性。

一、比較法研究

（一）各國包裝正面營養標示制度設計概覽

近十年來，全球多國積極推行包裝正面營養標示（Front-of-Pack Nutrition Labeling, FOPNL, FoP）政策，除基本的數值資訊外，更以醒目、助於理解之方式向消費者傳遞食品營養資訊，協助其減少攝取

高糖、高鈉、高飽和脂肪食品。各地制度依文化背景與政策目標不同，主要可分為以下幾種類型：

1. 警示標誌

警示標誌最早由智利於 2016 年率先施行。智利在 2010 年代初期面臨嚴峻的兒童肥胖與營養不良雙重負擔。其 6 歲以下兒童中有超過三分之一過重或肥胖，每小時約有 1 人死於與肥胖相關之糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病。同時，人均含糖飲料消費量位居全球第一，且約 60% 國民無法正確解讀傳統營養標示。故於 2012 年 6 月 6 日公布「食品標示與廣告法」（西文: Ley 20.626, sobre la composición de los alimentos y su publicidad；英譯: food labelling and advertising law）第 5 條要求衛生部於行政命令中訂定「高糖、高鈉、高飽和脂肪、高熱量」食品門檻。另對營養素超標之包裝食品採行「強制標示」，即於包裝正面使用「黑底白字八角形」圖示標示「高糖」（ALTO EN AZÚCARES）、「高鈉」（ALTO EN SODIO）、「高飽和脂肪」（ALTO EN GRASAS SATURADAS）、「高熱量」（ALTO EN CALORÍAS）之警語，提醒消費者產品中該營養素含量已超過每日建議攝取值⁵。後續，諸多南美洲國家如秘魯、烏拉圭、阿根廷、委內瑞拉及墨西哥亦採行該營養標示制度，以減緩國內人口肥胖比率。

在固體食品部分，智利於《食品衛生條例》（Reglamento Sanitario de los Alimentos）Tabla N° 1 中規定，每 100 克食品中糖含量高於 10-13 克、鈉高於 400-600 毫克、飽和脂肪高於 4-6 克時須加貼標示；在液體食品部分（如包裝飲料），則以每 100 毫升計算，含糖量高於

⁵ 食品標示與廣告法第 5 條：「衛生部應決定哪些食品在其每單位重量、體積或食用份量中，營養成分含有高含量的熱量、脂肪、糖、鹽或其他由法規規定的成分。此類食品應標示為「高熱量」、「高鹽」或其他相應名稱，視情況而定。前述資訊（包括其內容、形式、大小、訊息、標誌或圖形、比例及其他特徵）應由衛生部在《食品衛生規則》中加以規定。同時，得為前項所述食品設定能量與營養成分的含量上限。」

6.5 克、鈉高於 200 毫克、飽和脂肪高於 3 克即須加貼標示⁶。此外，智利採三階段逐步降低門檻值⁷，以加強政策效果，並規定含有任何一種「高含量」標示之產品，不得向 14 歲以下兒童進行行銷或贈送促銷品⁸。

2. Nutri-Score 分級指標

Nutri-Score 營養分級指標由法國公共衛生署於 2017 年正式推行，現應用於比利時、法國、德國、盧森堡、荷蘭、西班牙。該制度採用從 A（深綠，最健康）至 E（紅色，最不健康）的五級顏色標籤，綜合食品中正面營養素（如蔬果含量、纖維、蛋白質）與負面營養素（如糖、飽和脂肪、鈉）計算總分，幫助消費者比較食品的整體營養價值⁹。

在固體食品部分，Nutri-Score 計算公式以每 100 克為基準，透過加總負面營養分數並扣除正面營養分數，得出最終等級（A - E 級）；在液體食品部分（如包裝飲料）採用專門的液體評分公式。含糖包裝飲料普遍會落在 D 或 E 級，礦泉水與無糖茶類飲品則通常為 A 級。

⁶ Artículo 120 bis116: Cuando a un alimento o producto alimenticio se le haya adicionado sodio, azúcares o grasas saturadas, y su contenido supere el valor establecido en la Tabla N° 1 del presente artículo, deberá rotular la o las características nutricionales relativas al nutriente adicionado. En el caso de la energía, se deberá rotular su contenido cuando se le haya adicionado azúcares, miel, jarabes, o grasas saturadas, y se supere el valor establecido en la referida tabla. *Reglamento Sanitario de los Alimentos [Food Sanitary Regulation], Ministerio de Salud, Dto. 13/15, art. 120 bis116 (Chile)*

⁷ Artículo 2°.- Sin perjuicio de lo indicado en el artículo 1° transitorio de este decreto, los límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas indicados en la Tabla N° 1 del artículo 120 bis entrarán en vigencia en forma progresiva, según se indica en las Tablas N° 2 y N° 3 siguientes. *Decreto No. 13/15, Ministerio de Salud, art. 2° transitorio (Chile)*

⁸ Ley 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, art. 6, Diario Oficial, 6 jul. 2012 (Chile)

⁹ Ministère des Solidarités et de la Santé, Nutri-Score: un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation plus saine, *République Française* (Aug. 9, 2024), <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/nutri-score/article/nutri-score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation>.

果汁因天然含糖量較高，通常評為 B 或 C 級。酒精飲品不適用該制度¹⁰。

依據法國《公共衛生法典》（Code de la santé publique）第 L.3232-8 條與 2017 年 10 月 31 日頒布的相關行政命令（Arrêté du 31 octobre 2017），Nutri-Score 屬於自願性標示制度，目的在於為食品業者提供一種由國家推薦的「營養標示補充形式」，供業者在現行歐盟食品營養標示規則（如 EU Regulation No. 1169/2011）基礎上，自願採用。因此，在法國，食品製造商與零售商並非法律義務必須使用 Nutri-Score，但若選擇使用，則必須遵循該部長令附錄（Annexe 1）所規定的計算方式、顏色分級與呈現格式，以確保一致性與正確性。

3. 正面標誌¹¹

正面標誌，如「綠色鑰匙標誌」（Keyhole）。該標誌最早於 1980 年代中期在瑞典的 Västerbotten 地區作為地方性公共衛生倡議使用。如今，綠色鑰匙標誌已成為北歐食品健康標誌，並由瑞典、丹麥、挪威及冰島共同制定營養標準。該制度主要關注五個面向：降低鹽分、降低糖分、增加膳食纖維、增加全穀比例以及改善脂肪品質。綠色鑰匙標誌依不同食品類別設定標準，例如穀物產品與穀物產品比較、香腸與香腸比較等。獲得綠色鑰匙標誌的產品，即代表在同類別中屬於較健康的選擇。Keyhole 標誌由瑞典食品局管理，基於北歐營養建議（NNR）只有經過主管機關審核與授權，方能取得正面標示之資格。

¹⁰ Arrêté du 31 octobre 2017 fixant la forme de présentation complémentaire à la déclaration nutritionnelle recommandée par l'État, annexe 1, J.O., 4 nov. 2017, texte 27, NOR: SSAZ1723460A (Fr.).

¹¹ Swedish National Food Agency, *Design Manual – The Keyhole* (2018).

4. Health Star Rating (HSR)

HSR 星等標示係自願性 FoP 標示制度，由澳洲與紐西蘭於 2014 年共同推行，旨在以 0.5–5 顆星的等級快速呈現食品整體營養價值。其將蛋白質、纖維、蔬果含量等正面營養素糖，扣除負面營養素（如糖、鈉、脂肪含量），計算食品整體營養價值，並給出半顆星至五顆星評價，星等數愈高，代表愈健康¹²。

雖然健康星等標示制度在澳洲與紐西蘭屬於自願性標示，但兩國政府積極推動其使用，並為此建立官方計算工具以確保評分方法的一致性與科學性。例如，澳洲食品標準局 (FSANZ) 與澳洲商品編碼協會 (GS1 Australia) 合作，直接向食品製造商與零售商（品牌所有者）蒐集產品資料，建立涵蓋廣泛食品與季節性產品的品牌食品資料庫。參與雖屬自願，但一旦加入計畫，品牌所有者須提供包括全球貿易項目編號 (GTIN)、品牌與產品資訊、包裝與份量資訊、營養資訊面板（含必填營養素與膳食纖維）、成分說明、健康星級評估類別與評分、以及水果、蔬菜、堅果與豆類 (FVNL) 含量等強制性資料，以提升標示資訊的完整性、透明度，以及科學性¹³。

5. Nutri-Grade (NG) 標示制度

在新加坡，含糖飲料是膳食糖分最大的來源。新加坡人每日糖分攝取量中超過一半來自飲料，其中 59% (17 克) 來自預包裝飲料，41% (12

¹² Food Standards Austl. & N.Z., *Health Star Rating System*, FOOD STANDARDS (last visited Aug. 12, 2025), <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/labelling/Health-Star-Rating-System>.

¹³ Food Standards Australia New Zealand, *Branded Food Database*, <https://www.foodstandards.gov.au/science-data/monitoringnutrients/Branded-food-database> (last visited Aug. 12, 2025).

克) 來自新鮮沖泡的飲料¹⁴，為減少肥胖、糖尿病和心臟病等慢性疾病的風險，新加坡衛生促進局 (Health Promotion Board, HPB) 自 2022 年 12 月 30 日起實施此標示制度，此為同時涵蓋包裝飲品¹⁵ (Nutri-Grade beverage that is not freshly prepared) 與預包裝飲品¹⁶ (如現場調製飲品, Nutri-Grade beverage that is freshly prepared) 的分級營養標示制度，主要針對「液體食品的糖與飽和脂肪含量」進行分級。新加坡《食品法規》 (Singapore Food Regulations) 第 184B 條、第十六附表 (“SIXTEENTH SCHEDULE”)，將飲品健康風險程度分為四個等級：A (綠色)、B (黃色)、C (橘色)、D (紅色) 級，D 級為糖與飽和脂肪含量最高的等級，並禁止業者廣告行銷 D 級飲品¹⁷。與前述 Nutri-Score 標示制度不同的是，固體食品部分目前不適用此分級制度。

該食品法規係以液體食品每 100 毫升添加之含糖數¹⁸作為分級門檻：A 級 $\leq 1\text{g}$ 、B 級 $> 1\text{g}$ 且 $\leq 5\text{g}$ 、C 級 $> 5\text{g}$ 且 $\leq 10\text{g}$ 、D 級 $> 10\text{g}$ ；飽和脂肪門檻為：A 級 $\leq 0.7\text{g}$ 、B 級 > 0.7 且 $\leq 1.2\text{g}$ 、C 級 $> 1.2\text{g}$ 且 $\leq 2.8\text{g}$ 、D 級 $> 2.8\text{g}$ 。除要求 C、D 級飲品於預包裝或販售點之菜單或海報上標示 NG 標誌，該法規進一步對可調整糖量的現場飲品「設定預設製作基準」並要求加以標示，相比於他國多

¹⁴ Health Promotion Board, *Siu Dai by Default: A National Movement to Reduce Sugar in Beverages* (Nov. 27, 2023), <https://www.hpb.gov.sg/newsroom/article/siu-dai-by-default-a-national-movement-to-reduce-sugar-in-beverages>.

¹⁵ “package” includes every means by which food may be cased, enclosed, contained or packed. Singapore Food Regulations, reg. 2 (Cap. 283, Rg 1, 2005 Rev. Ed.).

¹⁶ 「預包裝」是指預先用包裝物或容器包裝或製作以備出售，如果在包裝、存放或儲存用於出售的食品的場所發現任何用包裝物或容器包裝或製作的食品，則除非有相反證據，否則該食品應視為預包裝食品。Singapore Food Regulations, S 46/2005, r. 2 (as amended through Food (Amendment No. 2) Regulations 2021), <https://sso.agc.gov.sg/SL/SFA1973-RG1?ProvIds=PII-#pr2->

¹⁷ Singapore Food Regulations 184F, S 451/2023, § 184F (2023) (Sing.)

¹⁸ 根據新加坡食品法規第十六附表第 6 點：Nutri-Grade 飲料的含糖量是以每 100 毫升飲料中的總含糖克數減去每 100 毫升飲料中的乳糖和半乳糖克數得出之計算基準。

僅針對包裝飲品之營養資訊作規範，新加坡《食品法規》對於「現場調製飲品」有更進一步的要求。

（二）標示類型有效性評估

以下主要根據《Impact of Five Types of Front-of-Package Nutrition Labels on Consumer Behavior among Young Adults: A Systematic Review》(Guo et al., 2024)，篩選出 14 篇以 18 至 30 歲年輕消費者為對象之研究，分析不同標示類型對購買意圖與行為的影響：

1. 警示標誌 (Warning Labels，如黑底白字八角形警示標誌)

有研究指出警示標示 (Warning Labels) 在減少含糖飲品購買意願上有一定效果：例如，在網路購物（無面對面互動）的情境下，能有效傳達飲料健康風險，進而抑制消費者選購高糖飲品的意願¹⁹。另外，八角形警示標誌在牙買加的多流量標示系統 (MTL) 中，促使消費者選擇危害較低的產品或完全不購買，且該效果不受年齡、性別與教育程度影響²⁰。另外，有研究分析智利實施黑底白字八角形警示標誌政策後的家庭購買行為變化，結果顯示—高糖量飲品的人均每日購買量顯著下降約 23.7%、卡路里攝取亦下降 7.4 千卡（約 7.5%），且效果相較於拉丁美洲其他單一政策（如單純的含糖飲料稅）更為顯著²¹，顯示 FOPNL 與行銷及校園銷售限制的組合政策具有強大的減量效

¹⁹ Billich, N.; Blake, M.R.; Backholer, K.; Cobcroft, M.; Li, V.; Peeters, A. *The effect of sugar-sweetened beverage front-of-pack labels on drink selection, health knowledge and awareness: An online randomised controlled trial*. *Appetite* 2018, 128, 233–241. [PubMed]

²⁰ White-Barrow, V.; Gomes, F.S.; Eyre, S.; Ares, G.; Morris, A.; Caines, D.; Finlay, D. *Effects of front-of-package nutrition labelling systems on understanding and purchase intention in Jamaica: Results from a multiarm randomised controlled trial*. *BMJ Open* 2023, 13, e065620.

²¹ Lindsey Smith Taillie et al., *An Evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on Sugar-Sweetened Beverage Purchases from 2015 to 2017: A Before-and-After Study*, 17 *PLOS Med.* **e1003015**, at 4–6 (2020)

果。然而，亦有研究指出，雖多數人會在購買時考慮警示標誌，但年輕族群在選擇飲料時，考慮警示之意願顯著低於其他年齡層²²。

2. 分級指標 (Graded Indicators, 如 Nutri-Score、HSR)

Egnell et al. (2018) 指出使用 Nutri-Score 標示的購物車清單整體 FSAm-NPS 分數 (越低代表越健康) 顯著低於其他標示類型 (如 GDA²³、MTL²⁴、無標示)，代表受試者在有 Nutri-Score 標示時，平均購買的產品營養成分更健康 (糖、飽和脂肪、鈉含量更低，纖維、水果與蔬菜比例更高)；在理解測驗中，受試者在 Nutri-Score 標示條件下，對產品健康性的正確判斷率高於其他兩種 FoP 標示類型，且無論教育程度或年齡層，Nutri-Score 對健康選擇的引導作用具一致性²⁵。經過兩年，在 2020 年進行的隨機對照試驗分析中發現，Nutri-Score 標示被認為是最成功的方案，成功提升受試者在同一產品類別中，根據營養品質區分不同食品的能力²⁶。此外，HSR 標示在本研究中，其成效僅次於 Nutri-Score 標示類型。另有研究表明，此等「總

²² Ares, G.; Aschemann-Witzel, J.; Curutchet, M.R.; Antúnez, L.; Moratorio, X.; Bove, I. A citizen perspective on nutritional warnings as front-of-pack labels: Insights for the design of accompanying policy measures. *Public Health Nutr.* 2018, 21, 3450–3461. [PubMed].

²³ GDA 是一種以數值型營養資訊為主的包裝正面標示方法。在瓶裝飲料上，GDA 會標出每份飲料的糖含量 (g) 及其佔每日建議攝取量的百分比。

²⁴ Multiple Traffic Lights 多色標示。針對糖、脂肪、飽和脂肪、鈉等四項關鍵營養素，以紅 (高)、黃 (中)、綠 (低) 三色顯示含量水準。

²⁵ Egnell, M.; Talati, Z.; Hercberg, S.; Pettigrew, S.; Julia, C. Objective understanding of front-of-package nutrition labels: An international comparative experimental study across 12 countries. *Nutrients* 2018, 10, 1542.

²⁶ Egnell, M.; Galan, P.; Farpour-Lambert, N.J.; Talati, Z.; Pettigrew, S.; Hercberg, S.; Julia, C. Compared to other front-of-pack nutrition labels, the Nutri-Score emerged as the most efficient to inform Swiss consumers on the nutritional quality of food products. *PLoS ONE* 2020, 15, e0228179.

結型標示」效果明顯優於「簡單摘要標示」與「特定營養素標示」此類「非總結型標示」²⁷。

3. 正向標誌 (Positive Logos, 如綠色勾勾標誌)

有兩項研究皆設計一個網路虛擬超市,張貼有不同 FoP 標示之食品,並要求參與者模擬實際購物,為家人選購一週的食品。所有食品皆為法國市場上可購買的真實品牌與產品,主要觀察四大食品類別:加工肉類、乳製品、鹹味食品,以及早餐甜食。一項研究結果指出,在 18 至 30 歲的受試者中,「勾勾標誌」(Tick Labels)在幫助消費者選擇較健康食品方面成效最佳,略優於多色標示與 GDA 標示²⁸。另一項研究同樣認為健康標誌標示(health logo labels)至少在三個主要食品類別(披薩、優格與餅乾)中,能引導消費者做出更健康的食品選擇²⁹。

(三) 小結

綜觀上述各國在食品標示類型制度上之選擇,若以「是否審酌全部營養素後重新詮釋食品」作為區分標準,可將標示類型分為兩大類:「總結型」與「非總結型」標誌。如「正向標誌」與「分級指標」(如 Nutri-Score、Health Star Rating、Nutri-Grade)皆屬「總結型標誌」,乃綜合所有營養素後,權衡所得之結論。而「非總結型」標誌類型,如「警示標誌」,逐一列出超標營養素,係針對「個別營養素」為健康評價,

²⁷ Ducrot, P.; Julia, C.; Méjean, C.; Kesse-Guyot, E.; Touvier, M.; Fezeu, L.K.; Hercberg, S.; Péneau, S. Impact of different front-of-pack nutrition labels on consumer purchasing intentions: A randomized controlled trial. *Am. J. Prev. Med.* 2016, 50, 627–636.

²⁸ Ducrot, P.; Julia, C.; Méjean, C.; Kesse-Guyot, E.; Touvier, M.; Fezeu, L.K.; Hercberg, S.; Péneau, S. Impact of different front-of-pack nutrition labels on consumer purchasing intentions: A randomized controlled trial. *Am. J. Prev. Med.* 2016, 50, 627–636.

²⁹ Hodgkins, C.E.; Raats, M.M.; Fife-Schaw, C.; Peacock, M.; Gröppel-Klein, A.; Koenigstorfer, J.; Wasowicz, G.; Stysko-Kunkowska, M.; Gulcan, Y.; Kustepeli, Y. Guiding healthier food choice: Systematic comparison of four front-of-pack labelling systems and their effect on judgements of product healthiness. *Br. J. Nutr.* 2015, 113, 1652–1663.

並不為消費者作綜合營養評估。雖上述研究多指出「總結型標誌」對於消費者行為影響優於「非總結型標誌」。然而，若係針對「液態食品」如含糖飲料，警示標誌亦能達相當效果，且考量飲料之營養素組成基本上僅有脂肪與糖，是否需給予綜合評價，不無審酌空間。

二、國內標示法政策研究

國內法政策比較旨在評估高糖飲品採用圖示化標示制度之必要性與可行性。臺灣現行《連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定》（下稱《現場調製飲料標示規定》）第4點要求業者標示每杯飲料的總糖量與總熱量，標示值須符合《包裝食品營養標示應遵行事項》（下稱《營養標示應遵行事項》）之誤差範圍，並得以最高值表示。然而，此制度僅提供數值資訊，缺乏圖像化呈現與分級標示，導致消費者需自行解讀數據，難以在短時間內判斷飲品糖分含量高低，實降低標示制度的實用性與政策效果。相較於此，我國對於現調飲品「咖啡因含量」標示制度卻有進一步規範。本文擬評估「游離糖³⁰」和「咖啡因」之異同，並檢視現行《現場調製飲料標示規定》的缺失，試建立符合我國國情之糖量標示制度。

（一）現場調製之「含咖啡因飲料」標示制度

咖啡因作為全球最常見的精神活性物質之一，廣泛存在於咖啡、茶、可可與能量飲料中，其對人體影響具雙面性：一方面，研究指出成人與兒童皆可能因攝取咖啡因出現中樞神經系統相關副作用，如導致心悸、焦慮、睡眠障礙等不良影響；對孕婦而言，可能使胎兒生長受限³¹。另一方面，適量攝取咖啡因（每日約 200 毫克以上）具有促進認知功能、抗氧化、抑制神經發炎與促進神經可塑性等神經保護效益，

³⁰ 包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖與雙糖，以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁與濃縮果汁中的糖分（世界衛生組織，2015）。

³¹ European Food Safety Authority, EFSA Explains Risk Assessment: Caffeine (May 27, 2015), <https://www.efsa.europa.eu/en/corporate/pub/efsaexplainscaffeine150527>.

特別是在輕度認知障礙 (MCI) 患者中，可降低轉為阿茲海默症的風險³²。鑑於「咖啡因」雙面性影響，我國於《現場調製飲料標示規定》第 4 點第 3 項遂規定：「含咖啡因成分之現場調製飲料，應標示該杯飲料總咖啡因含量之最高值；或以紅、黃、綠標示區分總咖啡因含量，該標示得以符號或圖樣標示之。」各顏色代表一定區間咖啡因含量——紅色代表咖啡因 ≥ 201 毫克/杯，黃色代表咖啡因 101-200 毫克 / 杯，綠色代表咖啡因 ≤ 100 毫克/杯。雖係選擇性而非強制規定，仍舊為業者廣泛採用，確有提升消費者知能之效果。相較之下，對於毫無營養價值的含糖飲品卻無同樣或相當之糖量圖示標誌規範，應有討論空間。

(二) 現行「糖」的營養標示制度——以手搖飲業為中心

含糖飲料是導致肥胖、齲齒及慢性病的主要風險之一。WHO 建議成人與兒童的游離糖³³攝取量不應超過總熱量的 10%，若能降至 5% 則更佳³⁴。臺灣人含糖飲料攝取量高，其中手搖飲料尤為普遍、流行，然有研究³⁵訪查北臺灣 72 家手搖飲品牌門市，記錄其含糖標示呈現方式與線上行銷現況，排除缺乏標示、標示不完整，或未提供自訂甜度之品牌，最終納入 60 家飲料店、1,581 杯飲品糖量與熱量資料。60 家品牌中僅 42 家提供明確且易取得的含糖標示，最常見為標示於懸掛式海報；60.2% 半糖、13% 低糖飲品糖量仍超過 WHO 建議、低糖飲料中近一半超過臺灣低糖規定（臺灣低糖飲標準

³² Zarbakhta Ashfaq et al., *Association Between Caffeine Intake and Alzheimer's Disease Progression: A Systematic Review*, 17 Cureus e80923, at 1–5 (2025).

³³ 包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖與雙糖，以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁與濃縮果汁中的糖分（世界衛生組織，2015）。

³⁴ 世界衛生組織（2015）。成人和兒童糖攝入量：世衛組織指南（WHO/NMH/NHD/15.2）。世界衛生組織。https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145714/9789241548960_eng.pdf。

³⁵ Chi-Hsuan Liu et al., *Sugar Labeling Information and Online Marketing Strategies for Hand-Shaken Tea Drinks in Northern Taiwan*, 10 Frontiers in Nutrition 1273713, at 5 (2023).

($>2.5\text{g}/100\text{mL}$ ³⁶)、超過 90% 品牌運用 Facebook 與 Instagram 宣傳，貼文多數推廣含糖飲品而非無糖飲品。在臺灣尚未納入游離糖課稅政策下，有必要重新審視政府在手搖產業方面之標示監管制度，以保障消費者知之權利，並維護國人健康。

1. Quick Response Code (QR Code，短陣圖碼) 營養資訊揭露制度

《現場調製飲料標示規定》於 109 年公告修正第 4 點、第 6 點，並新增第 7 點規定。其修正理由說明：「為含咖啡因成分之現場調製飲料均明確揭露咖啡因含量，並提供更多元之標示方式」，故修正總咖啡因含量標示對象(修正規定第 4 點)、新增 QR Code 等電子化方式，作為標示方法之一；另修正標示之字體大小限制(修正規定第 6 點)，以及新增以 QR Code 或其他電子化方式揭露者應符合之事項規範(修正規定第 7 點)。本次修正理由雖稱係為「咖啡因含量揭露」所為之規範，但實則影響「添加糖」標示制度，造成本就未被手搖飲業者嚴格遵行之添加糖總含量標示制度，獲得對消費者而言更加不直觀的電子化標示管道，侵害消費者知之權利。

依據修正前《現場調製飲料標示規定》第 6 點：「本規定之標示應以中文顯著標示，得以卡片、菜單註記、標記(標籤)或標示牌(板)等型式，採張貼懸掛、立(插)牌、黏貼或其他足以明顯辨明之方式為之。」，然於 109 年之修正，增加 QR Code 標示形式，並於第 7 點說明：「以 QR Code 或其他電子化方式揭露者，應於電子化標示等上方或下方位置，註明『掃描此處可獲得標示資訊』或等同意義字樣，且現場應設置可讀碼之行動裝置。」針對此次修正，本文提出兩點質疑：首先，若消費者掃描 QR Code 後，連結至該飲品業者設置之官方網頁「首頁」，而非「飲品標示」頁面，仍須再次點擊相關資訊欄位方能得知

³⁶ 《包裝食品營養宣稱應遵行事項》第二點：液體食品標示表二第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」時，該食品每一百毫升所含該營養素量不得超過表二第三欄所示之量。

飲品總糖量，此等迂迴手段是否能視為「合規」？再者，標示資訊同時帶有「提醒消費者重視健康」之制度意涵，若未能使消費者直觀地獲得營養資訊，如何期待本就不重視糖量、熱量之消費者拿起手機掃描 QR Code 獲得營養資訊？於「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定問答集」第 24 題提問內容為：「針對新增 QR Code 或其他電子化方式揭露方式，有其揭露位置或長寬大小等規定嗎？」主管機關對此回答：「沒有。業者應確認電子化方式揭露之資訊可閱性，以直接、快速之畫面來揭露標示資訊為佳…(略)。」縱認該問題集於法律定性上係屬「解釋性行政規則」，在「營養資訊直接可閱性」方面尚有使業者得模糊處理之空間。

2. 最高值標示制度

依據《現場調製飲料標示規定》第 4 點，現場調製之飲料必須標示該杯飲料之總糖量與總熱量，其標示數值誤差範圍需符合《營養標示應遵行事項》相關規定。我國為手搖業者特設該等最高值標示制度，是否能健全消費者知之權利不無疑問。縱不論業者遵法情形不彰，目前市售飲品甜度選擇多以添加糖含量區分為「無糖」、「微糖」、「半糖」、「少糖」、「正常糖」四種等級，由於每家手搖業者對於自家飲品的糖度設定有不同標準—例如，在不同間飲料店同樣購買半糖的奶茶，因為每間店對「半糖」定義不同，造成糖量添加數有相當差異，並不能全然理解為「全糖之一半」。另外，在含有酸值的飲品中，須添加更多糖份以求平衡酸感，例如一杯微糖的檸檬紅茶，極大可能含糖量與半糖的奶茶相當。表面上宣稱「微糖」的飲品，實則影響健康甚鉅。

最高值標示制度原本設計的目的係為使人民在足夠健全的資訊下為飲食選擇，然而如同上述所述，每間飲品業者對於糖量設定都有自己的一把尺，僅標示含糖量最高值（即正常糖糖量克數），實難使消費者明確知悉喝下多少量之添加糖，而必須倚靠經驗作符合自身飲食習

慣之選擇。更甚者，消費者無法將「最高值」與「健康風險」連結，無意識地飲用手搖飲料而攝取過多糖分，故有參酌他國立法為「營養資訊圖示化」之必要。

（三）小結

增加 QR Code 標示制度僅能使本就重視健康之消費者獲致資訊，卻未能提升對健康議題不敏感者此方面之識能，於國民整體健康智識之增長並無助益，反而使手搖業者得以用更為不直觀之手段建立營養標示。或係因咖啡因成癮與睡眠障礙案例新聞化程度高，造成較大社會壓力，而推行分級標示制度，反觀高糖飲食的慢性病風險則不易立即顯現。然而，正是民眾對「糖」之風險意識相對不足，在教育上、標示上，應有更為明顯之指引方為妥適。

肆、問題討論與結論

一、問題討論

（一）何種標示類型較能切合我國國情與需求？

若認為針對「現場調製飲品」有以「圖示表明營養素成分」之必要性，則何種標示類型較能切合我國國情與需求？前述比較法研究表明，國際間食品標示類型可區分為「總結型」與「非總結型」標示，依照表明之內容尚可分为「正向」和「反向」標誌；在有效性方面，「總結型標誌」較能影響消費者購買行為，促使其為較為健康之選擇。然而，上述立法例僅新加坡有針對「現場調製飲品」設置特殊規範，其餘皆係為「包裝飲品、固態食品」所設，而液態飲品與固態食品本身營養素組成本有其數量差異，且購買「包裝飲品」與「現場調製飲品」之消費者心態或有不同。故前述標誌類型對購買「現場調製飲品」之消費者行為的影響力，仍有待更多質化研究以建立適合我國「現場調製飲品」標示制度。

（二）圖示化營養資訊於我國之有效性評估

雖前述參，一，（二）提及外國質化研究顯示圖示化營養資訊能正面影響民眾對食物的選擇，然亦有研究認為警示標誌於「青少年」族群間的影響力不足。鑑於各國民眾對於健康風險的意識，以及何謂健康體態，有不同看法，他山之國不見得能攻我國之厝，在有效性評估方面仍有討論空間。

二、結論

我國盛名和盛行的手搖飲文化正是造成國人肥胖的主因之一。現行《現場調製飲料標示規定》雖要求標示糖量與熱量，卻僅以最高數值呈現，缺乏圖像化或分級設計，導致消費者需自行判斷含糖高低，甚至無法將「糖分」連結至「健康風險」而影響政策效益。反觀同條規定下的咖啡因標示，已有紅、黃、綠分級與符號化呈現，為業者普遍採用。由教育層面觀之，縱然引入圖像化標示對於青少年選擇手搖飲品項之影響程度仍屬未知數，然倘食品標示的教育能擴展到整個社會，增進父母對食品標示之消費知能，透過家庭與學校教育配合，或能增進青少年對於食品標示的認知、態度，並進而影響相關選購行為。另由營養政策選擇角度觀之，透過強制引入含糖量圖示標示，實則與廣告禁令或稅收等其他手段相比更容易實施。綜觀而論，圖像化標示具備相當可行性與推廣價值，得以讓含糖量不再是以經驗論，而是最直觀、可理解、可比較的公共資訊。