

新北市政府教育局 函

地址：22001新北市板橋區中山路1段161號
21樓

承辦人：蔡宗翰

電話：(02)29603456 分機2788

傳真：(02)29690187

電子信箱：AK3634@ntpc.gov.tw

受文者：新北市私立南強高級工商職業學校

發文日期：中華民國110年1月5日

發文字號：新北教體衛字第1092559426號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：轉知市售能量運動飲料、咖啡因標示及攝取量宣導資訊，
請於課程中或適當場合向學生宣導，請查照。

說明：

- 一、依據本府109年12月29日新北府衛食字第1092532464號函辦理。
- 二、本市規定國中小校園販賣食品僅得販售經董氏基金會認證之校園食品，另各級學校員生消費合作社辦理販售食品實施要點規定，僅可販賣天然果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、包裝飲用水、礦泉水、優酪乳及豆漿等7種飲品，故校園內無法購得能量飲料，惟目前法規並無明確規範能量飲料購買年齡，學生仍可輕易於校外購得。
- 三、市售能量運動飲料內容物多為營養添加劑、咖啡因及大量精緻糖，惟成長期之青少年需充足睡眠維持身心健康良好生活狀態，倘不當攝取咖啡因恐造成失眠，另攝取過多糖



分可能致使體位肥胖。爰為使學生健康生長及培養正確生活習慣，請各校將以下內容結合課程或於適當場合進行宣導：

- (一)中央依據歐盟建議每人每日咖啡因攝取量為300毫克以下，青少年攝取上限雖未訂定，但專家建議每公斤體重不超過2.5毫克；另依據衛生福利部國民健康署訂定之「國民飲食指標」，每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。
- (二)倘業者於製程因必要目的使用食品添加物時，應遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之規定，其提神成分主要來自咖啡因，如為罐裝依法應標示咖啡因含量。
- (三)連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業等直接供應飲食場所則應依「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」以紅黃綠標示區分咖啡因含量(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)，另自110年1月1日起，亦可標示該杯飲料總咖啡因含量之最高值，供消費者辨識選購。
- (四)建議充足睡眠及多喝白開水，以正向積極的生活型態為引導學生發展的重點，避免依賴能量飲料之行為。

正本：新北市各公私立高中職暨國中(除 新北市立南勢國民中學外)

副本：

