

認識食品&營養標示

吃的營養我知道

日期:2023/04/13
何孟芬 營養師



一次看懂「食品標示」重點

讓你吃得更健康

Product Name: Guanmiao Wheat Flour
Ingredients: Wheat Flour, Water, Salt
Best Before: 12 Months
Storage: AS shown on package
opening. Please keep in a cool dry place

營養標示

| 每份 | 每100公克 |
|----------|----------|
| 356.7 大卡 | 356.7 大卡 |
| 122 公克 | 122 公克 |
| 1.1 公克 | 1.1 公克 |
| 0.3 公克 | 0.3 公克 |

4 710953 481646

特色：
1. 傳承古法以手工精製。
2. 純以日光自然曬乾。
3. 絕不添加任何防腐劑。
4. 香可口、口齒留香、風味獨特、久煮不爛。

食用方法：
乾麵：
1. 將適量的水燒至沸騰，再將麵條放入，以筷子輕輕攪拌約3-5分鐘即可煮熟。
2. 起鍋除去多餘水分，隨個人喜好拌以各式醬料，如沙茶醬、芝麻醬等即可享用。

湯麵：
1. 將適量的水燒至沸騰，再將麵條放入，以筷子輕輕攪拌約3-5分鐘即可煮熟。
2. 隨個人喜好加入各式醬料，稍加調味即可享用。

工廠登記證：台農登字第04-233號
電話：04-23301111
傳真：04-23301111
地址：台中市西區西門路261號10弄8-1號
鮮味食品廠 出品

享受香味濃郁的起司風味拉麵

| 營養成分 | 每份 | 每100公克 |
|-------|--------|--------|
| 總重量 | 111公克 | |
| 淨重 | 109公克 | |
| 蛋白質 | 47.2公克 | 42.5大卡 |
| 脂肪 | 9.2公克 | 8.1公克 |
| 碳水化合物 | 16.0公克 | 14.4公克 |
| 纖維 | 9.2公克 | 8.1公克 |
| 鈉 | 0.2公克 | 0.2公克 |
| 糖 | 7.3公克 | 6.5公克 |
| 其他成分 | 8.2公克 | 3.6公克 |
| 總計 | 1790單位 | 1613單位 |

營養成分表

每份 111公克

每100公克

蛋白質 47.2公克

脂肪 9.2公克

碳水化合物 16.0公克

纖維 9.2公克

鈉 0.2公克

糖 7.3公克

其他成分 8.2公克

總計 1790單位

30日 2166

消耗しやすいビタミンCを積極的に補える栄養機能食品

DHC 維他命C-營養食品
DHC Vitamin C (Hard Capsule)
成分：純水、羧基鈣、硬質明膠(植物性)、二氧化錫
淨重：34.7公克
內容量：86粒
(570毫克×86粒)
營養成分：192粒
食用方法：配合開水吞服
保存方法：
●請在開封後立即裝封好
●請在開封後儘快食用
●請於陰涼處保存

Nutrition Facts

| | Amount Per Serving | % Daily Value |
|---------------|--------------------|---------------|
| Total Fat | 11g | 22% |
| Sodium | 11g | 22% |
| Total Sugar | 11g | 22% |
| Total Protein | 11g | 22% |



包裝食品標示項目（食安法第22 條）

- ① 品名。
- ② 內容物名稱
- ③ 淨重、容量或數量。
- ④ 食品添加物名稱
- ⑤ 製造廠商或國內負責廠商名稱
- ⑥ 原產地（國）。
- ⑦ 有效日期。
- ⑧ 營養標示。
- ⑨ 含基因改造食品原料。
- ⑩ 其他經中央主管機關公告之事項。

標示範例

市售包裝奶油風味夾心餅乾之標示



⑩ 其他公告事項請依產品類別及型態遵守不同食品類別公告規範特定之標示事項

成分含量

多

少

- ① 品名：奶油風味夾心餅乾
- ② 成分：麵粉、蔗糖、奶油、奶粉、大豆蛋白
- ③ 淨重：120 公克
- ④ 食品添加物：脂肪酸丙二醇酯、維生素 E (抗氧化劑)
- ⑤ 製造商：○○股份有限公司
地址：○○市○○路○○號
電話：○○ - ○○○○○○
- ⑥ 原產地：台灣
- ⑦ 有效日期：西元○○○○年○月○日

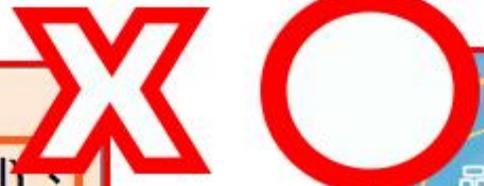
⑧

| 營養標示 | | |
|-----------------------|--------|----------|
| 每份量 30 公克 本包裝含 4 份 | | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 熱量 | 240 大卡 | 12% |
| 蛋白質 | 3 公克 | 5% |
| 脂肪 | 12 公克 | 20% |
| 飽和脂肪 | 4 公克 | 22% |
| 反式脂肪 | 1 公克 | * |
| 碳水化合物 | 30 公克 | 10% |
| 糖 | 9 公克 | * |
| 鈉 | 200 毫克 | 10% |

*參考值未訂定

每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克

- ⑨ 本產品使用基因改造大豆蛋白
- ⑩ 本產品含有小麥、牛奶及大豆製品，不適合其過敏體質者食用



品名 OO益生菌
成分 果寡糖粉末、蔗糖素(甜味劑)、
活性乳酸菌粉(Lactobacillus sporogenes)、水溶性纖維素、
蘋果酸、氧化鎂、金桔香料粉(含乳糖)。
淨重 5 公克/包
負責廠商 OO企業公司
地址:台灣O市OOO路O號
電話號碼: 0800-555333
注意事項 拆封後請立即食用
原產地 台灣
有效日期 106.01.01

食品
品名: 乳酸菌+果寡糖
主成份: 嗜酸乳酸桿菌(Lactobacillus Acidophilus)、
比菲德氏龍根菌(Bifidus Longum)、酪酸乳酸
桿菌(Lactobacillus Casei)、果寡糖、微晶纖
維素、硬脂酸鎂。
膠囊成份: 明膠、甘油、純水。
容 量: 90顆/瓶
使用方法: 成人每日1~2顆, 小孩每日1顆(6~12歲)。
(貼心提醒: 吃素者或無法吞服者, 可打開膠囊倒入牛奶或果
汁中食用。)
有效日期: 如瓶身標示
用 途: 幫助維持消化道機能、調整體質、改變細菌叢生
態、使排便順暢。
保存條件: 請置於室溫乾燥陰涼處, 避免潮濕、高溫或陽光
直射。
原產地: 美國
代理商: 慈奈兒國際有限公司
地 址: 台北市大同區西寧北路37號3樓
服務專線: 02-27656695



全穀產品宣稱及標示原則

(102年4月30日修正公布)

規範
對象

- 品名或外包裝標示宣稱「全穀」或等同意義字樣之產品。

標示內容

1. 固體產品所含全穀成分佔配方總重量百分比51%(含)以上，始得宣稱「全穀」；若產品中單一種穀類佔配方總重量百分比51%以上，可以該穀類名稱進行產品命名(例如：全麥00、全蕎麥00)。
2. 產品所含全穀成分未達配方總重量百分比51%(含)以上，僅能以「本產品部分原料使用全穀粉(如：全麥)原料製作」或「本產品含部分全穀粉(如：全麥麵粉)」等方式宣稱。
3. 產品如欲宣稱為「全穀原料粉」，內容物(原料)須100%為全穀。

- 固體全穀製品佔配方總重量百分比計算方式為「(全穀成分乾基重量 / 配方乾基總重量) x 100%」。
- 「全穀原料粉」係指內容物皆由全穀原料組成，且未含有其他原料或添加物。



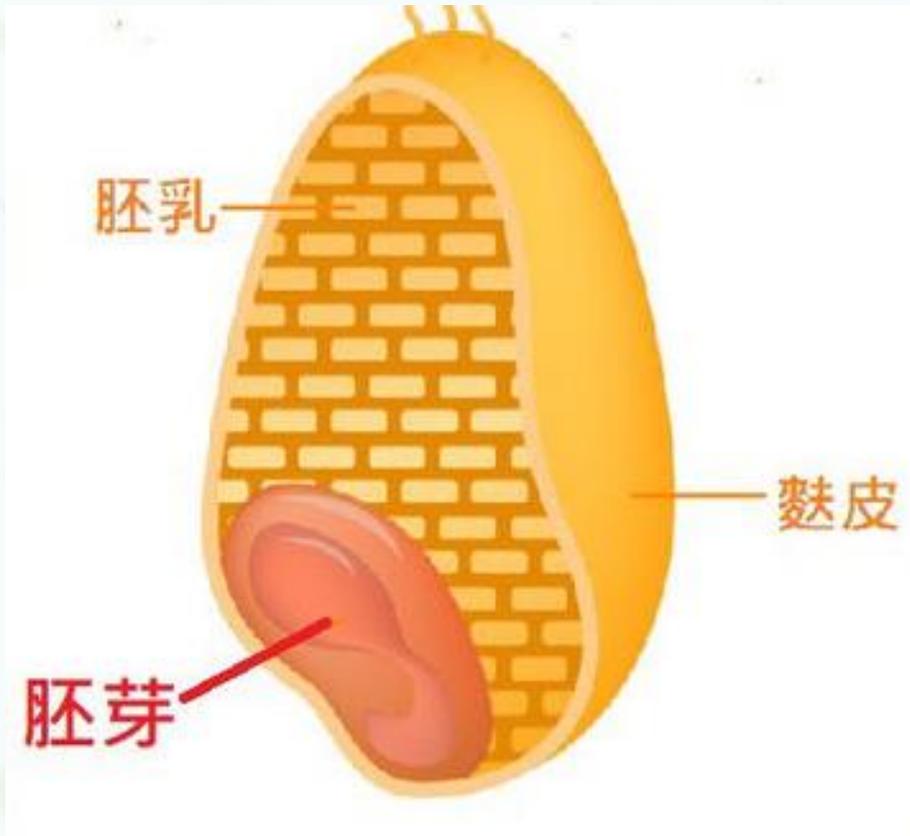
✓ 全穀(全穀粒及穀粉)

是指包括果皮(糠層、麩皮)胚芽及胚乳之穀物

✓ 全穀原料粉

是指內容物皆由全穀原料組成，且未含有其他食品原料或添加物。如：全麥麵粉、全大麥粉、全蕎麥粉、全玉米粉、糙米粉、紫米粉、紅糯米粉、糙薏苡仁粉等

單一穀類佔配方總重量 **51%以上**，才能宣稱是全穀產品



- 麸皮(12.5%):富含膳食纖維
- 胚乳(85%):白麵粉主要成分
- 胚芽(2.5%):富含維生素、礦物質

全穀飲食停看聽，從標示選出「真」全穀

| 代表的意義 | 實際範例 |
|------------|--|
| 一定是 | 糙米、紫米(黑糯米)、紅糯米、發芽米(非胚芽米)、玄米、全燕麥等全穀類 |
| 部分是的 | 五穀飯、蕎麥麵、全麥麵包 (全穀成份是否佔總成份51%以上?) |
| 易造成混淆與全穀無關 | 有機、天然、五穀(粉)、多穀(粉)、雜糧(粉)、小麥粉、石磨、健康養生、天然素材、醇麥、全粒麥、金麥 |
| 一定不是 | 全穀粉(糙薏仁粉技術上可行)、麩皮麵粉、強化麵粉、胚芽米、胚芽、小麥胚芽、玉米粉 |



有些成分標示會出現「**焦糖**」，是為了混充全麥麵包，讓麵包呈現淡褐色，看起來像是全麥製



所以!

全麥麵包標示全麥粉才是真全麥

如果寫的是小麥粉、麥粉、麵粉，就可能不是真的全麥

規範對象

- 產品外包裝標示果蔬名稱（含品名）或標示果蔬圖示（樣），且直接供飲用之包裝飲料。

標示範例

果蔬汁總含量 10 % 以上



應於外包裝正面顯著標示**原汁含有率**

果蔬汁總含量
達 10 %
以上才可稱為
「果蔬汁」



果蔬汁總含量未達 10 %



除內容物名稱外，不得標示「**果蔬汁**」或等同意義字樣

應於外包裝正面顯著標示「**果(蔬)汁含量未達 10 %**」或等同意義字樣，或直接標示其**原汁含有率**

未含果蔬汁（含量 0 %）



應於外包裝正面顯著標示「**無果(蔬)汁**」或等同意義字樣

品名含果蔬名稱者，應於品名中標示「**口味**」、「**風味**」或等同意義字樣

標示範例

◆品名揭露全部果蔬名稱



品名依含量多寡，由高至低標示全部果蔬名稱

包裝正面顯著標示原汁含有率

◆品名揭露全部果蔬名稱



品名或包裝正面顯著標示「綜合果(蔬)汁」或等同意義字樣

包裝正面顯著標示原汁含有率





根據〈食品安全衛生管理法〉規定包裝食品
應標明八大營養標示



包裝食品營養標示

104.7.1起實施

(格式一)

| 營養標示 | | |
|--------------|--------------|--------------------|
| 每一份量 本包裝含 | 公克(或毫升) 份 | |
| | 每份 | 每100公克 (每100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |
| 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或微克 | |
| 其他營養素含量 | 公克、毫克或微克 | |

(格式二)

| 營養標示 | | |
|--------------|--------------|----------|
| 每一份量 本包裝含 | 公克(或毫升) 份 | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 熱量 | 大卡 | % |
| 蛋白質 | 公克 | % |
| 脂肪 | 公克 | % |
| 飽和脂肪 | 公克 | % |
| 反式脂肪 | 公克 | * |
| 碳水化合物 | 公克 | % |
| 糖 | 公克 | * |
| 鈉 | 毫克 | % |
| 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或微克 | %或* |
| 其他營養素含量 | 公克、毫克或微克 | %或* |



包裝
食品

* 參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值

熱量

提供人體活動需要的能量

來源

三大營養素：
蛋白質、脂肪、碳水化合物

蛋白質

提供人體所需的胺基酸
在細胞中發揮多種功能

來源

豆、魚、蛋、肉類、
全穀雜糧類(不完全蛋白質)

提供能量、保護器官
、運送油溶性維生素等

脂肪

飽和脂肪

反式
脂肪

來源

動物油、植物油

飽和脂肪：豬油、奶油、椰子油、棕櫚油

反式脂肪：經過氫化的植物油

碳水
化合物

糖

提供腦及身體細胞需要的能量，節省蛋白質消耗

來源

澱粉、葡萄糖、果糖

糖：單糖或雙糖

→ 蜂蜜、麥芽糖、蔗糖等

來源

食鹽、醬料、味精等

維持神經和肌肉的傳導和感應，促進肌肉收縮等

鈉

營養標示格式- 1

可知道吃進
多少熱量和
營養素

| 營養標示 | | |
|-------|---------|--------------------|
| 每一份量 | 公克(或毫升) | |
| 本包裝含 | 份 | |
| | 每份 | 每100公克 (或100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |

可比較不同
產品的熱量
營養素差別

營養標示格式-2

可知道吃進
多少熱量和
營養素

| 營養標示 | | | |
|-------|---------|--------------|--|
| 每一份量 | 公克(或毫升) | | |
| 本包裝含 | 份 | | |
| | 每份 | 每日參考 值百分比 | |
| 熱量 | 大卡 | % | |
| 蛋白質 | 公克 | % | |
| 脂肪 | 公克 | % | |
| 飽和脂肪 | 公克 | * | |
| 反式脂肪 | 公克 | % | |
| 碳水化合物 | 公克 | % | |
| 糖 | 公克 | * | |
| 鈉 | 毫克 | % | |

以每日
2000大卡
為基礎
瞭解食物熱
量和營養素
佔比

跟著這樣做 輕鬆看懂營養標示



1

確認1份的重量和營養素

| 營養標示 | | |
|-----------------------|--------|--------|
| 每一份量21.5公克 本包裝含 2份 | | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 121大卡 | 564大卡 |
| 蛋白質 | 1.5公克 | 7.2公克 |
| 脂肪 | 7.5公克 | 35.0公克 |
| 飽和脂肪 | 3.8公克 | 17.5公克 |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 11.8公克 | 55.0公克 |
| 糖 | 0.8公克 | 3.6公克 |
| 鈉 | 126毫克 | 585毫克 |

2

確認本包裝含有的份數

| 營養標示 | | |
|------------|--------|--------|
| 每一份量21.5公克 | | |
| 本包裝含 2份 | | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 121大卡 | 564大卡 |
| 蛋白質 | 1.5公克 | 7.2公克 |
| 脂肪 | 7.5公克 | 35.0公克 |
| 飽和脂肪 | 3.8公克 | 17.5公克 |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 11.8公克 | 55.0公克 |
| 糖 | 0.8公克 | 3.6公克 |
| 鈉 | 126毫克 | 585毫克 |

3

計算看看

| 營養標示 | | |
|------------|--------|--------|
| 每一份量21.5公克 | | |
| 本包裝含 2份 | | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 121大卡 | 564大卡 |
| 蛋白質 | 1.5公克 | 7.2公克 |
| 脂肪 | 7.5公克 | 35.0公克 |
| 飽和脂肪 | 3.8公克 | 17.5公克 |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 11.8公克 | 55.0公克 |
| 糖 | 0.8公克 | 3.6公克 |
| 鈉 | 126毫克 | 585毫克 |

如果全部
吃掉...

$$\text{熱量} = 121 \times 2$$

$$\text{蛋白質} = 1.5 \times 2$$

$$\text{脂肪} = 7.5 \times 2$$

$$\text{飽和脂肪} = 3.8 \times 2$$

$$\text{反式脂肪} = 0 \times 2$$

碳水化合物

$$= 11.8 \times 2$$

$$\text{糖} = 0.8 \times 2$$

$$\text{鈉} = 126 \times 2$$

比較2種食物

無糖豆漿

營養標示

每一份量450毫升
本包裝含 1份

| | 每份 | 每100毫升 |
|-------|--------|--------|
| 熱量 | 183大卡 | 40.7大卡 |
| 蛋白質 | 15.3公克 | 3.4公克 |
| 脂肪 | 8.6公克 | 1.9公克 |
| 飽和脂肪 | 1.4公克 | 0.3公克 |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 15.8公克 | 3.5公克 |
| 糖 | 2.7公克 | 0.6公克 |
| 膳食纖維 | 9.0公克 | 2.0公克 |
| 鈉 | 86毫克 | 19毫克 |

原味優酪乳

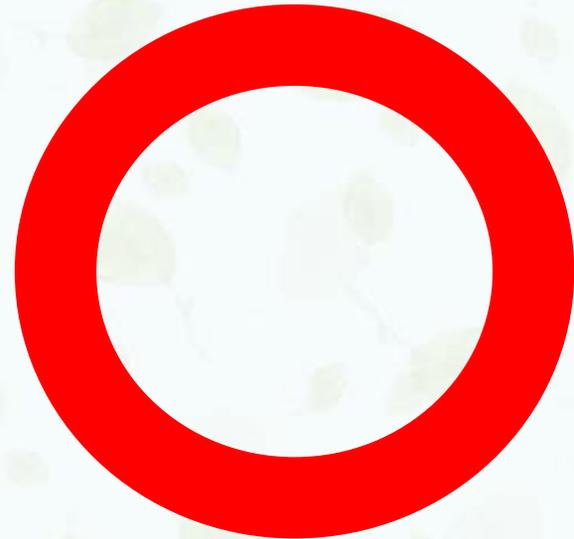
營養標示

每一份量313毫升
本包裝含 3份

| | 每份 | 每100毫升 |
|-------|--------|--------|
| 熱量 | 274大卡 | 88大卡 |
| 蛋白質 | 9.4公克 | 3.0公克 |
| 脂肪 | 7.5公克 | 2.4公克 |
| 飽和脂肪 | 0公克 | 1.6公克 |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 42.5公克 | 13.5公克 |
| 糖 | 36.0公克 | 11.5公克 |
| 鈉 | 172毫克 | 55毫克 |
| 鈣 | 250毫克 | 80毫克 |

問題一

食品標示內容物名稱的排序是依據含量由含量多到少，對不對？



問題二

單一穀類佔配方總重量51%以上，
才能宣稱是全穀產品，對不對？



問題三

果蔬汁總含量達10%以上，才可稱為果蔬汁，對不對？

