

市售包裝食品營養標示規範

中華民國 90 年 9 月 10 日衛署食字第 0900057121 號函公告
中華民國 96 年 7 月 19 日衛署食字第 0960403923 號函公告

- 一、近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，且許多先進國家業已實施包裝食品營養標示制度，為因應國內消費大眾之需求，並建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊，爰公告我國營養標示規範。
- 二、所謂營養宣稱係指任何以說明、隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質（例如：富含維生素 A、高鈣、低鈉、無膽固醇、高膳食纖維等），惟對食品原料成分所為之敘述（例如：該食品成分為麥芽糊精、玉米油、卵磷脂、碳酸鈣、維生素 A 棕櫚酸、維生素 B2、維生素 D3 等），則並不屬營養宣稱。
- 三、市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容：
 - (一)標示項目：
 - 1.「營養標示」之標題。
 - 2.熱量。
 - 3.蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、鈉之含量（註：此碳水化合物包括膳食纖維）。
 - 4.其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
 - 5.廠商自願標示之其他營養素含量。
 - (二)對熱量及營養素含量標示之基準：固體（半固體）須以每 100 公克或以公克為單位之每一份量標示，液體（飲料）需以每 100 毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但以每一份量標示者須加註該產品每包裝所含之份數。
 - (三)對熱量、營養素及反式脂肪含量標示之單位：食品中所含熱量應以大卡表示，蛋白質、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物及反式脂肪應以公克表示，鈉應以毫克表示，其他營養素應以公克、毫克或微克表示。
 - (四)每日營養素攝取量之基準值：各營養素亦得再增加以每日營養素攝取量之百分比表示，惟應依據並擇項加註下列數值做為每日營養素攝取量之基準值：

每日營養素攝取量之基準值	
項目	基準值
熱量	2000 大卡
蛋白質	60 公克
脂肪	55 公克
碳水化合物	320 公克
鈉	2400 毫克
飽和脂肪酸	18 公克
膽固醇	300 毫克
膳食纖維	20 公克
維生素 A	600 微克
維生素 B1	1.4 毫克
維生素 B2	1.6 毫克
維生素 C	60 毫克
維生素 E	12 毫克
鈣	800 毫克
鐵	15 毫克

- (五) 數據修整方式：營養素以有效數字不超過三位為原則。每一份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉得以整數標示或標示至小數點後一位。
- (六) 熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、糖及反式脂肪等營養素若符合下表之條件，得以「0」標示；反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛反式脂肪酸。

營養素得以「0」標示之條件

項目	標示「0」條件
熱量	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 4 大卡
蛋白質	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克
脂肪	
碳水化合物	
鈉	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 5 毫克
飽和脂肪酸	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.1 公克
反式脂肪	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.3 公克
糖	該食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克

四、標示事項及方法之範例：若所採用營養標示格式係為需加標每日營養素攝取基準值之百分比者，反式脂肪部分不須加註每日攝取基準值百分比。

營養標示格式(一)

營 養 標 示	
每一份量	公克 (或毫升)
本包裝含	份
	每份
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
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

營養標示格式(二)

營 養 標 示	
每 100 公克 (或每 100 毫升)	
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
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

營養標示格式(三)

營 養 標 示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升)	
	每份	每 100 公克 (或每 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
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

營養標示格式(四)

營 養 標 示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每份提供每日營 養素攝取量基準 值*之百分比
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	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

* 每日營養素攝取量之基準值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克。

營養標示格式(五)

營 養 標 示		
	每 100 公克 (或每 100 毫升)	每 100 公克(或每 100 毫 升)提供每日營養素攝 取量基準值*之百分比
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	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

* 每日營養素攝取量之基準值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克。