

工作紙 (甲) Worksheet A - 認識營養標籤 Understanding Nutrition Label



營養資料 Nutrition Information	
	每100 克 Per 100 g
能量 Energy	470千卡/kcal
蛋白質 Protein	10.7克/g
總脂肪 Total Fat	15.7克/g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	5.5克/g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	71.4克/g
- 糖 Sugars	1.1克/g
鈉 Sodium	220毫克/mg

問題(一) 請填寫營養標籤上的資料 Q1. Please complete the information on nutrition label

營養標籤 Nutrition Information	
	每 (i) _____ Per 100 g
(ii) _____ /Energy	470 (viii) _____ /kcal
蛋白質/ (iii) _____	10.7克/g
碳水化合物/Carbohydrates	71.4克/g
- 糖/(iv) _____	(ix) _____ 克/g
(v) _____ /Total fat	(x) _____ 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	5.5克/g
- 反式脂肪/ (vi) _____	0克/g
(vii) _____ /Sodium	220 (xi) _____ /mg

問題(二) Q2.

營養標籤“1+7”資料的“1”是指 _____ ; “7”是指 _____ 。
 Nutrition label lists out “1+7” information, 1 refers to _____ and 7 refers to _____ .

問題(三) Q3.

以上的營養標籤所用的食物參考量是 每100克 / 每包裝 / 每食用分量 (請圈上正確答案)
 The reference amount of the nutrition label above is Per 100g / Per Package / Per Serving
 (Please circle the correct answer)