



# 營養標籤計算器



## 營養標籤計算器的應用 – 經驗分享座談會

第一部分：  
介紹如何運用營養標籤計算器去製作營養標籤

# 內容

1. 營養資料標籤制度與規管的概要
2. 運用營養標籤計算器以製作營養標籤
3. 營養標籤計算器的應用與間接營養素分析



# 營養標籤計算器



## 1. 營養資料標籤制度與規管的概要



# 營養資料標籤制度及時間表

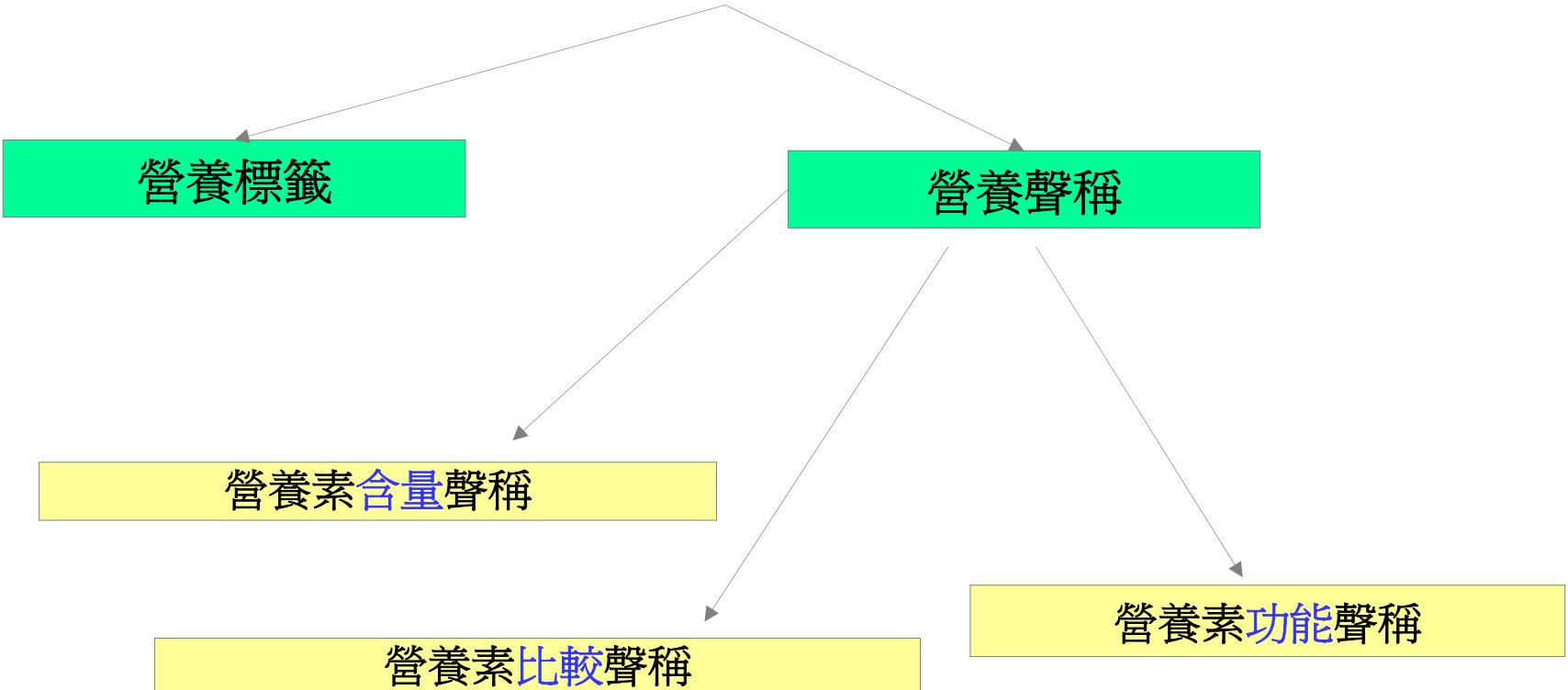
- **目的:**
  - 幫助消費者作出有依據的食物選擇
  - 鼓勵食物製造商提供符會營養準則的食品
  - 規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱
- **時間表:**
  - **2010年7月1日生效**  
(屆時，除非在豁免範圍內，否則所有預先包裝食品必須附有營養標籤)

# 規管範圍

- 適用於一般預先包裝食物
- 不適用於：
  - 擬供不足36個月大的嬰幼食用的配方或食物
  - 專為有特殊營養需要的人士提供的特殊膳食食物

# 制度內容

## 食物標籤上的營養資料



# 必須標示的營養素

- 1+7 (即能量加7種核心營養素：蛋白質、碳水化合物\*、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉、及糖)
- 涉及營養聲稱的營養素(此外如聲稱涉及任何脂肪類別，亦須同時標示膽固醇含量)
- 其他營養素(可自願標示)

\*可用「總碳水化合物」(必須同時標示「膳食纖維」含量)或「可獲得的碳水化合物」標示。

# 營養聲稱

- 指述明、指出或暗示某食物含有特定營養特質的陳述
- 參照食品法典委員會指引中的原則規管營養聲稱
- 營養聲稱規管範圍包括：
  - 營養素含量聲稱
  - 營養素比較聲稱
  - 營養素功能聲稱
- 規管範圍包括食物標籤及宣傳品



# 豁免範圍

- 共16項，其4個原則為：
  - 實際運作的困難  
(例如：包裝總面積<100平方厘米)
  - 食物中不含能量及核心營養素
  - 新鮮食物，並沒有添加其他配料或經任何處理  
(例如：新鮮或乾的水果及蔬菜)
  - 低銷售量 - 小量豁免制度
    - 每年銷售量不超過30,000件的預先包裝食物
    - 必須申請及受其他條件規限



# 遵守營養標籤規定的測試方法

- 以適當方法進行的化驗分析為基礎  
(參閱檢測方法技術指引)
- 符合規管容忍限：
  - 營養標籤所標示的營養素值的準確性
  - 不適用於營養聲稱
  - 適用於“0”的定義

# 規管容忍限

表 3 營養標籤上標示能量值及營養素含量的規管容忍限

| 能量/營養素  | 規管容忍限           |
|---|-----------------|
| 能量、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、膽固醇、鈉、糖                                  | ≤ 標示值的 120%     |
| 蛋白質、多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、碳水化合物、澱粉質、膳食纖維、可溶性纖維、不可溶性纖維、纖維的個別組成部分 | ≥ 標示值的 80%      |
| 維他命及礦物質(維他命 A、維他命 D 及添加的維他命及礦物質除外)                          | ≥ 標示值的 80%      |
| 維他命 A 及維他命 D (包括添加的)  | 標示值的 80% 至 180% |
| 添加的維他命及礦物質(維他命 A 及維他命 D 除外)                                 | ≥ 標示值           |



# 營養標籤計算器



## 2. 運用營養標籤計算器以製作營養標籤

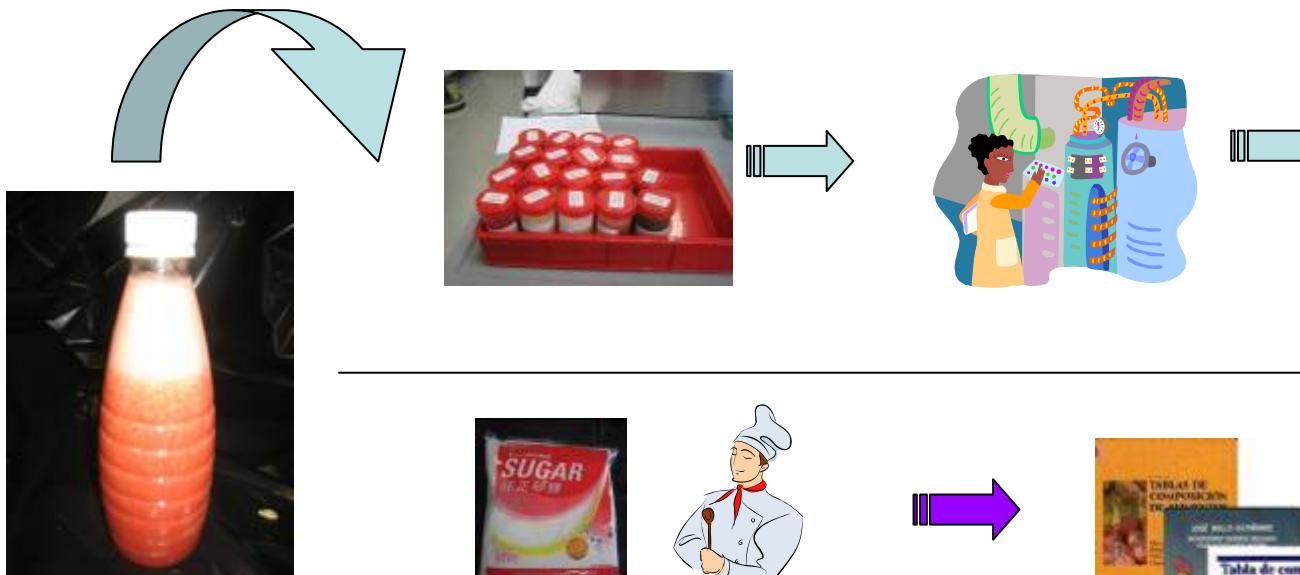


# 取得所需的營養資料

- 兩種方法：
  - 直接營養素分析(實驗室分析)
    - 有根據的;
    - 更準確;
    - 成本較高
  - 間接營養素分析
    - 估計;
    - 成本較低;
    - 較快得到資料;
    - 需要較多與產品相關的營養/食物科技知識

# 製作營養標籤的步驟

## 直接營養素分析



| 營養資料           |        |
|----------------|--------|
| 每包裝所含食用分量數目: 1 |        |
| 食用分量: 60 毫升    |        |
| 能量             | 143 千卡 |
| 蛋白質            | 6.1 克  |
| 脂肪總量           | 2.8 克  |
| - 饱和脂肪         |        |
| - 反式脂肪         |        |
| 碳水化合物          |        |
| - 糖            |        |
| 鈉              |        |

| Nutrition Information   |              |
|-------------------------|--------------|
|                         | Per 100 ml   |
| Energy                  | 226.214 kcal |
| Protein                 | 1.942 g      |
| Fat, Total              | 5.825 g      |
| - Saturated fatty acids | 2.913 g      |
| - Trans fatty acids     | 0.971 g      |
| Carbohydrates           | 4.854 g      |
| - Sugars                | 2.913 g      |
| Sodium                  | 194.175 mg   |



## 間接營養素分析



# 業界的責任

“確保營養標籤的準確性。”

- 選擇合適的實驗室進行直接營養素分析
- 使用恰當方法計算營養標籤上的數值；確保計算值能代表某種產品的數值
  - 如有存疑，應採用化驗分析
- 製造符合規格的營養標籤



# 計算器如何幫助業界

- 將由實驗室分析 / 計算所得到的數據轉爲可直接使用的營養標籤
- 使用間接營養分析時，幫助計算產品的營養素值
- 根據修訂規例的格式要求設計營養標籤
- 可以快捷地用同一套營養資料準備不同格式的標籤
- 可於互聯網上使用；費用全免



# 使用計算器的先決條件

- 閱讀及詳細了解以下文件：
  - 修訂規例
  - 技術指引
  - 檢測方法技術指引
  - 營養標籤計算器使用者指南
- 產品的詳細資料：
  - 原材料分量
  - 營養素含量
  - 包裝上營養資料的表達形式



# 利用計算器製作營養標籤的步驟

步驟 1：取得準確的食品營養成分數據

- ✓ 直接分析：實驗室的報告
- ✓ 間接分析：按所有配料的重量及營養素含量作適當調整，以反映產品的營養成分



步驟 2：把個別配料的營養值輸入到計算器



步驟 3：選擇標籤格式及印製標籤



## 計算器運用步驟：例子

- 運用營養標籤計算器，製作一包糖的標籤：
  - <http://www.cfs.gov.hk/cindex.html>
  - [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_nifl/nlc-intro.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/nlc-intro.html)



- [主頁](#)
- [最新消息](#)
- [關於我們](#)
- [新聞公報](#)
- [工作項目](#)
- [委員會及論壇](#)
- [進口管制/出口驗證](#)
- [食物規例/指引](#)
- [多媒體資料庫](#)
- [營養資料查詢](#)
- [公用表格](#)
- [常見的問題](#)
- [相關網址](#)
- [聯絡我們](#)



## 食物進口商/分銷商 立法前自願登記計劃

### 食物警報

- > [停食懷疑含沙門氏菌花生產品](#)

[更多 >](#)

### 食物安全貼士

- > [沙門氏菌食物中毒](#)
- > [食河豚可致中毒](#)

### 最新消息

- > [人類豬型流感與食物安全新資訊](#)
- > [營養資料標籤制度工作坊\(基礎\)新資訊](#)
- > [風險評估研究 - 輔照食物的安全性新資訊](#)
- > [2009年4月份食物安全報告新資訊](#)
- > [風險評估研究 - 食物中鋅的含量新資訊](#)
- > [含鋅食物添加劑使用指引\(擬稿\)新資訊](#)
- > [食物安全焦點 \(二零零九年五月第三十四期\)新資訊](#)
- > [營養標籤計算器的應用 - 經驗分享座談會新資訊](#)
- > [風險評估研究 - 即食杯麵容器的食物安全問題](#)
- > [營養標籤計算器新資訊](#)
- > [規管食物中殘餘除害劑區域研討會](#)
- > [食物進口商及分銷商立法前](#)

### 消費者資訊天地

給業界的  
快速警報

食物安全  
專家委員會

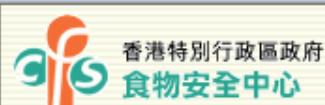
業界諮詢論壇

消費者聯繫小組

食物安全焦點

網站意見調查

營養資料  
標籤制度



主頁

最新消息

關於我們

新聞公報

工作項目

委員會及論壇

進口管制/出口驗證

食物規例/指引

多媒體資料庫

營養資料查詢

公用表格

常見的問題

相關網址

聯絡我們



工作項目

工作項目 &gt;&gt; 食物標籤上的營養資料 &gt;&gt; 營養標籤計算器



[使用者協議 | 使用者指南]

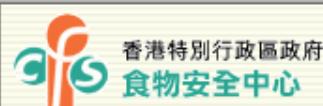


## 简介

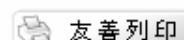
在食物標籤上提供營養資料，是推廣均衡飲食的重要方法。消費者可藉此取得個別食物的具體營養資料，以選擇有益健康的食物。

根據《公眾生及市政條例》(第132章)中《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(下稱《修訂規例》)的規定，由二零一零年七月一日起，除《修訂規例》附表6訂明獲豁免的項目外，所有一般預先包裝食物都必須附有營養標籤。不過，《修訂規例》並不適用於擬供不足36個月大幼兒食用的配方與食物，及專為有特殊營養需要的人士提供的特殊膳食之用的其他食物。《營養標籤及營養聲稱技術指引》(下稱《技術指引》)詳述有關資料。

上述營養標籤必須載有能量及七種核心營養素，即(i)蛋白質、(ii)碳水化合物、(iii)總脂肪、(iv)飽和脂肪酸、(v)反式脂肪酸、(vi)鈉和(vii)糖的資料，並必須列明各種涉及聲稱的營養素含量。如營養聲稱涉及任何脂肪，亦應同時標示膽固醇。



- [主頁](#)
- [最新消息](#)
- [關於我們](#)
- [新聞公報](#)
- [工作項目](#)
- [委員會及論壇](#)
- [進口管制/出口驗證](#)
- [食物規例/指引](#)
- [多媒體資料庫](#)
- [營養資料查詢](#)
- [公用表格](#)
- [常見的問題](#)
- [相關網址](#)
- [聯絡我們](#)

[工作項目](#) >> [食物標籤上的營養資料](#) >> [營養標籤計算器](#)[[簡介](#) | [使用者指南](#)]

## 使用者協議

本協議是香港特別行政區政府與食物安全中心建立的網上營養標籤計算器的使用者之間的協議。

在使用網上營養標籤計算器時，使用者須提供其食品的營養素詳細資料。由於營養標籤計算器是透過互聯網運作，政府不保證有關資料不向外公開或不向第三者披露。

食物安全中心授予使用者權利，讓使用者以未經改動的形式保存、展示、列印和複製營養標籤計算器所製備的營養標籤，但有關標籤只可用於使用者的食品。

使用者在使用營養標籤計算器時，必須小心運用其技能及判斷力，避免出錯。



在使用網上營養標籤計算器時，使用者須提供其食品的營養素詳細資料。由於營養標籤計算器是透過互聯網運作，政府不保證有關資料不向外公開或不向第三者披露。

食物安全中心授予使用者權利，讓使用者以未經改動的形式保存、展示、列印和複製營養標籤計算器所製備的營養標籤，但有關標籤只可用於使用者的食品。

使用者在使用營養標籤計算器時，必須小心運用其技能及判斷力，避免出錯。

食物安全中心不能確保營養標籤計算器計算出來的結果正確無誤，以及符合《修訂規例》的相關規定。使用者應注意，營養標籤是根據計算食品配料的營養素含量數值和使用者提供的個別配料重量而製備的。使用者把數據輸入營養標籤計算器時，應注意和考慮食品的營養素含量數值可能受多個因素影響，這些因素包括但不限於季節性的差異、處理情況和配料來源。使用者應確保營養標籤上的資料符合《修訂規例》的規定。

食物安全中心必須向使用者指出營養標籤計算器本身的局限。使用者須小心評估所得結果是否準確、完整和適切，並特別因應其情況徵詢適當的專業意見。

使用者如按一下“同意”鍵，即表示同意就製備食品營養標籤而提供的任何資料負責。使用者須確認，對於因使用有關資料而引致的附帶或相關損毀，食物安全中心在任何情況下均無須承擔法律責任。使用者須同意，他們已閱讀和明白《修訂規例》、《技術指引》、《檢測方法技術指引》和營養標籤計算器簡介。使用者在使用營養標籤計算器前，須閱讀和被視為已閱讀營養標籤計算器使用者指南。

本使用者協議須受香港特別行政區的法例規範。你同意受香港法院的非專屬司法管轄權管轄。

使用者如按一下“同意”鍵，即表示同意遵守本使用者協議的條款及條件。

[\[同意\]](#) | [\[取消\]](#)

[◀ 上一頁](#)

[返回頁首](#)

http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/programme/programme\_nifl/nlc-legal\_agr.html

Google

工具 (O) ▾

食物安全

食物安全中心 - Windows Internet Explorer

http://www.cfs.gov.hk/cgi-bin/cfs/programme/programme\_nifl/nlc-select\_nut\_c.cgi

# 營養標籤計算器

## 步驟 1：選擇將於營養標籤上標示的營養素

請閱讀以下各項：

1. 根據《修訂規例》，營養標籤上屬強制規定標示的資料包括能量及七種核心營養素(即蛋白質、可獲得碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉和糖)。如需標示其他營養素，請在下表內選擇或鍵入。
2. 閣下可選擇以“千卡”及/或“千焦”來標示能量單位。
3. 必須選擇各種涉及營養聲稱的營養素。
4. 如營養聲稱涉及任何脂肪，請同時選擇膽固醇。
5. 如閣下選擇了“總碳水化合物”，系統將自動選擇“膳食纖維”。

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 能量 (千卡)        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 能量 (千焦)        | <input type="checkbox"/>            |
| 蛋白質 (克)        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 脂肪總量 (克)       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 飽和脂肪酸 (克)    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 反式脂肪酸 (克)    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 單元不飽和脂肪酸 (克) | <input type="checkbox"/>            |

完成

網際網路

100%

2009 © | [重要告示](#) | [私隱政策](#)

最近修訂日期：19-03-2009



http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/programme/programme\_nifl/nlc-legal\_agr.html



Google



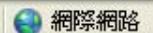
工具②

## 食物安全中心 - Windows Internet Explorer

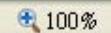
http://www.cfs.gov.hk/cgi-bin/cfs/programme/programme\_nifl/nlc-select\_nut\_c.cgi

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 能量 (千卡)        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 能量 (千焦)        | <input type="checkbox"/>            |
| 蛋白質 (克)        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 脂肪總量 (克)       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 飽和脂肪酸 (克)    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 反式脂肪酸 (克)    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 單元不飽和脂肪酸 (克) | <input type="checkbox"/>            |
| - 多元不飽和脂肪酸 (克) | <input type="checkbox"/>            |
| 膽固醇 (毫克)       | <input type="checkbox"/>            |
| 碳水化合物, 可獲得 (克) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 糖 (克)        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - 膳食纖維 (克)     | <input type="checkbox"/>            |
| 鈣 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 磷 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鉀 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鈉 (毫克)         | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 鐵 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鋅 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 銅 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 碘 (微克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 硒 (微克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鎂 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 錳 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鉻 (微克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 鉬 (微克)         | <input type="checkbox"/>            |
| 氟 (毫克)         | <input type="checkbox"/>            |

完成



網際網路



100%

食物安全
食物安全中心 - Windows Internet Explorer

生物素 (微克)

膽鹼 (毫克)

請剔選數字旁之方格及鍵入營養標籤上須標示之其他營養素(最多十項)之名稱及單位。

| 營養素名稱<br>(中文)               | 營養素名稱<br>(英文)        | 單位<br>(中文)           | 單位<br>(英文)           |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 7 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 8 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 9 <input type="checkbox"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 10 <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

[提交](#)
重設
[取消](#)

▲ [返回頁首](#)

2009 © | [重要告示](#)
最近修訂日期 : 17-03-2009

javascript:tosubmit()
網際網路
100%

2009 © | [重要告示](#) | [私隱政策](#)
最近修訂日期 : 19-03-2009



## 營養標籤計算器

你已選取了以下的營養素：

能量 (千卡)

蛋白質 (克)

脂肪總量 (克)

- 飽和脂肪酸 (克)

- 反式脂肪酸 (克)

碳水化合物 (克)

- 糖 (克)

鈉 (毫克)

**確定**

**取消**

**返回頁首**



## 營養標籤計算器

### 步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請按“加入配料”，並鍵入所有配料及其營養素含量

[加入配料](#) | [刪除已選配料](#) | [重新計算](#) | [取消](#)

| 配料       | 刪除此項目？ | 配料分量(克) | 能量(千卡) | 蛋白質(克) | 脂肪總量(克) | 飽和脂肪酸(克) | 反式脂肪酸(克) | 碳水化合物(克) | 糖(克) | 鈉(毫克) |
|----------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|----------|----------|------|-------|
| 食物總重量(克) | -      | 0       | 0      | 0      | 0       | 0        | 0        | 0        | 0    | 0     |

[下一步 >>](#)

[返回頁首](#)

2009 [重要告示](#)

最近修訂日期：17-03-2009



## 營養標籤計算器

### 步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請閱讀以下各項：

1. 配料分量應以重量(克)輸入。以容量(毫升)為單位的液態配料，請先用適當的相對密度(**specific gravity**)將其分量轉換成重量(克)。
2. 鍵入的配料分量及營養素含量必須為每100克可食用分量。
3. 鍵入的配料重量及營養素含量必須反映食物最終出售時之實際情況，並已採用適當的調整系數(例如: 產量系數，保留系數)作出調節。
4. 如閣下選擇以“千卡”及“千焦”來標示能量單位，必須輸入它們的數值。如果欠缺其中一單位的數值，系統將以1千卡相等於4.2千焦自動計算其數值。

配料名稱:

配料重量:

 克

能量(千卡)

(每100克)

蛋白質(克)

(每100克)



## 營養標籤計算器

### 步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請閱讀以下各項：

1. 配料分量應以重量(克)輸入。以容量(毫升)為單位的液態配料，請先用適當的相對密度(**specific gravity**)將其分量轉換成重量(克)。
2. 鍵入的配料分量及營養素含量必須為每100克可食用分量。
3. 鍵入的配料重量及營養素含量必須反映食物最終出售時之實際情況，並已採用適當的調整系數(例如: 產量系數，保留系數)作出調節。
4. 如閣下選擇以“千卡”及“千焦”來標示能量單位，必須輸入它們的數值。如果欠缺其中一單位的數值，系統將以1千卡相等於4.2千焦自動計算其數值。

配料名稱:

配料重量:  克

能量(千卡)  (每100克)

蛋白質(克)  (每100克)



## 營養標籤計算器

### 步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請閱讀以下各項：

1. 配料分量應以重量(克)輸入。以容量(毫升)為單位的液態配料，請先用適當的相對密度(**specific gravity**)將其分量轉換成重量(克)。
2. 鍵入的配料分量及營養素含量必須為每100克可食用分量。
3. 鍵入的配料重量及營養素含量必須反映食物最終出售時之實際情況，並已採用適當的調整系數(例如: 產量系數，保留系數)作出調節。
4. 如閣下選擇以“千卡”及“千焦”來標示能量單位，必須輸入它們的數值。如果欠缺其中一單位的數值，系統將以1千卡相等於4.2千焦自動計算其數值。

配料名稱:

配料重量:  克

能量 (千卡)  (每 100 克)

蛋白質 (克)  (每 100 克)

用適當的調整系數(例如: 產量系數, 保留系數) 作出調節。

4. 如閣下選擇以“千卡”及“千焦”來標示能量單位, 必須輸入它們的數值。  
如果欠缺其中一單位的數值, 系統將以1千卡相等於4.2千焦自動計算其數值。

配料名稱:

配料重量:  克

能量 (千卡)  (每 100 克)

蛋白質 (克)  (每 100 克)

脂肪總量 (克)  (每 100 克)

- 飽和脂肪酸 (克)  (每 100 克)

- 反式脂肪酸 (克)  (每 100 克)

碳水化合物 (克)  (每 100 克)

- 糖 (克)  (每 100 克)

鈉 (毫克)  (每 100 克)

[提交](#)

[重設](#)

[上一步](#)

 [返回頁首](#)

用適當的調整系數(例如: 產量系數, 保留系數)作出調節。

4. 如閣下選擇以“千卡”及“千焦”來標示能量單位, 必須輸入它們的數值。  
如果欠缺其中一單位的數值, 系統將以1千卡相等於4.2千焦自動計算其數值。

配料名稱: 白砂糖

配料重量: 454 克

|             |      |           |
|-------------|------|-----------|
| 能量 (千卡)     | 400  | (每 100 克) |
| 蛋白質 (克)     | 0    | (每 100 克) |
| 脂肪總量 (克)    | 0    | (每 100 克) |
| - 饱和脂肪酸 (克) | 0    | (每 100 克) |
| - 反式脂肪酸 (克) | 0    | (每 100 克) |
| 碳水化合物 (克)   | 99.9 | (每 100 克) |
| - 糖 (克)     | 99.9 | (每 100 克) |
| 鈉 (毫克)      | 0.4  | (每 100 克) |

[提交](#)

[重設](#)

[上一步](#)

[返回頁首](#)



## 營養標籤計算器

### 步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請按“加入配料”，並鍵入所有配料及其營養素含量

[加入配料](#) | [刪除已選配料](#) | [重新計算](#) | [取消](#)

| 配料       | 刪除此項目?                   | 配料分量(克) | 能量(千卡) | 蛋白質(克) | 脂肪總量(克) | 飽和脂肪酸(克) | 反式脂肪酸(克) | 碳水化合物(克) | 糖(克)    | 鈉(毫克) |
|----------|--------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|----------|----------|---------|-------|
| 白砂糖      | <input type="checkbox"/> | 454     | 1816   | 0      | 0       | 0        | 0        | 453.546  | 453.546 | 1.816 |
| 食物總重量(克) | -                        | 454     | 1,816  | 0      | 0       | 0        | 0        | 453.546  | 453.546 | 1.816 |

[下一步 >>](#)

[返回頁首](#)



## 營養標籤計算器

### 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式

直線格式  
(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)

資料以克標示  資料以毫升標示

每100克

每包裝

每食用分量

每100克的中國營養素參考值百分比

每包裝的中國營養素參考值百分比

每食用分量的中國營養素參考值百分比

**預覽修整格式:**

(能量數值會調整至最接近的1單位。  
預先設定單位營養素的數值，則會調整至最接近的0.1克、1毫克或1微克，而以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

**預覽未修整格式:**

(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)  
(任何以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

**標籤格式:**

(不論標籤是以每100克(或毫升)、每個包裝食物、每一食用分量食物或中國營養素參考值百分比標示，如每100克(或毫升)食物含極微量(即符合《技術指引》表2內列出“0”的定義)之能量或營養素，有關數值將自動調整為0。)

(使用者自定單位的營養素數值則會調整至最接近的0.1單位。)



## 營養標籤計算器

## 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式

直線格式

(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)

## 標籤種類:

資料以克標示  資料以毫升標示

每100克

每包裝

每食用分量

每100克的中國營養素參考值百分比

每包裝的中國營養素參考值百分比

每食用分量的中國營養素參考值百分比

預覽修整格式:

(能量數值會調整至最接近的1單位。  
預先設定單位營養素的數值，則會調整至最接近的0.1克、1毫克或1微克，  
而以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

預覽未修整格式:

(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)  
(任何以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

## 標籤格式:

(不論標籤是以每100克(或毫升)、每個包裝食物、每一食用分量食物或中國營養素參考值百分比標示，如每100克(或毫升)食物含極微量(即符合《技術指引》表2內列出“0”的定義)之能量或營養素，有關數值將自動調整為0。)

(使用者自定單位的營養素數值則會調整至最接近的0.1單位。)

[<< 上一步](#) | [預覽](#)



## 營養標籤計算器

## 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式

資料以克標示  資料以

每100克

每100克的中國營養素參考值百分比

**預覽修整格式:**  
(能量數值會調整至最接近預先設定單位營養素的數整至最接近的0.1克、1毫克而以中國營養素參考值百分比相關參考值則會調整至最

(不論標籤是以每100克(或包裝食物、每一食用分量)營養素參考值百分比標示,毫升)食物含極微量(即符合表2內列出“0”的定義)之營養素,有關數值將自動調整為

(使用者自定單位的營養素至最接近的0.1單位。)

[<< 上一步](#) | [預覽](#)

## 修整格式

## 營養資料

每 100 克

|         |        |
|---------|--------|
| 能量      | 400 千卡 |
| 蛋白質     | 0.0 克  |
| 脂肪總量    | 0.0 克  |
| - 饱和脂肪酸 | 0.0 克  |
| - 反式脂肪酸 | 0.0 克  |
| 碳水化合物   | 99.9 克 |
| - 糖     | 99.9 克 |
| 鈉       | 0 毫克   |

[確定列印](#)

[儲存成 HTML 格式](#)

[關閉視窗](#)

完成

網際網路

100%



## 營養標籤計算器

## 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式

直線格式

(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)

## 標籤種類:

資料以克標示  資料以毫升標示

每100克

每包裝

每食用分量

每100克的中國營養素參考值百分比

每包裝的中國營養素參考值百分比

每食用分量的中國營養素參考值百分比

預覽修整格式:

(能量數值會調整至最接近的1單位。  
預先設定單位營養素的數值，則會調整至最接近的0.1克、1毫克或1微克，  
而以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

預覽未修整格式:

(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)  
(任何以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

## 標籤格式:

(不論標籤是以每100克(或毫升)、每個包裝食物、每一食用分量食物或中國營養素參考值百分比標示，如每100克(或毫升)食物含極微量(即符合《技術指引》表2內列出“0”的定義)之能量或營養素，有關數值將自動調整為0。)

(使用者自定單位的營養素數值則會調整至最接近的0.1單位。)

[<< 上一步](#) | [預覽](#)



## 營養標籤計算器

### 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式

直線格式

(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)

資料以克標示  資料以毫升標示

100克的食物製成品相等於  毫升食物製成品

每100毫升

每包裝

每食用分量

每100毫升的中國營養素參考值百分比

每包裝的中國營養素參考值百分比

每食用分量的中國營養素參考值百分比

**預覽修整格式:**

(能量數值會調整至最接近的1單位。  
預先設定單位營養素的數值，則會調整至最接近的0.1克、1毫克或1微克，  
而以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

**預覽未修整格式:**

(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)  
(任何以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

### 標籤格式:

(不論標籤是以每100克(或毫升)、每個包裝食物、每一食用分量食物或中國營養素參考值百分比標示，如每100克(或毫升)食物含極微量(即符合《技術指引》表2內列出“0”的定義)之能量或營養素，有關數值將自動調整為0。)

(使用者自定單位的營養素數值則會調整至最接近的0.1單位。)



# 營養標籤計算器

88.

Nutrition Information

營養資料

每100克  
每100毫升  
每1/2茶匙  
每1/4茶匙  
每1/8茶匙  
每1/16茶匙  
每1/3茶匙  
每1/6茶匙  
每1/12茶匙  
每1/32茶匙  
每1/64茶匙  
每1/128茶匙  
每1/256茶匙  
每1/512茶匙  
每1/1024茶匙  
每1/2048茶匙  
每1/4096茶匙  
每1/8192茶匙  
每1/16384茶匙  
每1/32768茶匙  
每1/65536茶匙  
每1/131072茶匙  
每1/262144茶匙  
每1/524288茶匙  
每1/1048576茶匙  
每1/2097152茶匙  
每1/4194304茶匙  
每1/8388608茶匙  
每1/16777216茶匙  
每1/33554432茶匙  
每1/67108864茶匙  
每1/134217728茶匙  
每1/268435456茶匙  
每1/536870912茶匙  
每1/1073741824茶匙  
每1/2147483648茶匙  
每1/4294967296茶匙  
每1/8589934592茶匙  
每1/17179869184茶匙  
每1/34359738368茶匙  
每1/68719476736茶匙  
每1/137438953472茶匙  
每1/274877906944茶匙  
每1/549755813888茶匙  
每1/1099511627776茶匙  
每1/2199023255552茶匙  
每1/4398046511104茶匙  
每1/8796093022208茶匙  
每1/17592186044416茶匙  
每1/35184372088832茶匙  
每1/70368744177664茶匙  
每1/140737488355328茶匙  
每1/281474976710656茶匙  
每1/562949953421312茶匙  
每1/112589990684264茶匙  
每1/225179981368528茶匙  
每1/450359962737056茶匙  
每1/900719925474112茶匙  
每1/180143985094824茶匙  
每1/360287970189648茶匙  
每1/720575940379296茶匙  
每1/1441151880758592茶匙  
每1/2882303761517184茶匙  
每1/5764607523034368茶匙  
每1/1152921504606872茶匙  
每1/2305843009213744茶匙  
每1/4611686018427488茶匙  
每1/9223372036854976茶匙  
每1/1844674407370992茶匙  
每1/3689348814741984茶匙  
每1/7378697629483968茶匙  
每1/14757395258967936茶匙  
每1/29514790517935872茶匙  
每1/59029581035871744茶匙  
每1/11805916207174348茶匙  
每1/23611832414348696茶匙  
每1/47223664828697392茶匙  
每1/94447329657394784茶匙  
每1/188894659314789568茶匙  
每1/377789318629579136茶匙  
每1/755578637259158272茶匙  
每1/151115727458236448茶匙  
每1/302231454916472896茶匙  
每1/604462909832945792茶匙  
每1/120892581966589158茶匙  
每1/241785163933178316茶匙  
每1/483570327866356632茶匙  
每1/967140655732713264茶匙  
每1/1934281311465426528茶匙  
每1/3868562622930853056茶匙  
每1/7737125245861706112茶匙  
每1/1547425049172341224茶匙  
每1/3094850098344682448茶匙  
每1/6189700196689364896茶匙  
每1/1237940039337873976茶匙  
每1/2475880078675747952茶匙  
每1/4951760157351495904茶匙  
每1/9903520314702991808茶匙  
每1/19807040629405983616茶匙  
每1/39614081258811967232茶匙  
每1/79228162517623934464茶匙  
每1/158456325035258668928茶匙  
每1/316912650070517337856茶匙  
每1/633825300141034675712茶匙  
每1/126765060028206935144茶匙  
每1/253530120056413870288茶匙  
每1/507060240112827740576茶匙  
每1/101412048025614548112茶匙  
每1/202824096051229096224茶匙  
每1/405648192102458192448茶匙  
每1/811296384204916384896茶匙  
每1/162259276840983276992茶匙  
每1/324518553681966553984茶匙  
每1/649037107363933107968茶匙  
每1/129807421472786621936茶匙  
每1/259614842945573243872茶匙  
每1/519229685891146487744茶匙  
每1/1038459371782292955488茶匙  
每1/2076918743564585910976茶匙  
每1/4153837487129171821952茶匙  
每1/8307674974258343643904茶匙  
每1/1661534994851668728788茶匙  
每1/3323069989703337457576茶匙  
每1/6646139979406674915152茶匙  
每1/1329227995881334983032茶匙  
每1/2658455991762669966064茶匙  
每1/5316911983525339932128茶匙  
每1/1063382396705669966256茶匙  
每1/2126764793411339932512茶匙  
每1/4253529586822679865024茶匙  
每1/8507059173645359865048茶匙  
每1/1701411834729079865096茶匙  
每1/3402823669458159865192茶匙  
每1/6805647338916319865384茶匙  
每1/1361129467783263931768茶匙  
每1/2722258935566527863536茶匙  
每1/5444517871133055727072茶匙  
每1/1088903574266511544144茶匙  
每1/2177807148533023088288茶匙  
每1/4355614297066046176576茶匙  
每1/8711228594132092353152茶匙  
每1/1742245718826418476704茶匙  
每1/3484491437652836953408茶匙  
每1/6968982875305673906816茶匙  
每1/13937965750611347813632茶匙  
每1/27875931501222695627264茶匙  
每1/55751863002445391254528茶匙  
每1/11150372600489078254556茶匙  
每1/22300745200978156509112茶匙  
每1/44601490401956313018224茶匙  
每1/89202980803912626036448茶匙  
每1/178405961607825252072896茶匙  
每1/356811923215650504145792茶匙  
每1/713623846431301008291584茶匙  
每1/1427247692862602016583168茶匙  
每1/2854495385725204033166336茶匙  
每1/5708990771450408066332672茶匙  
每1/1141798154290081613266544茶匙  
每1/2283596308580163226533088茶匙  
每1/4567192617160326453066176茶匙  
每1/9134385234320652906132352茶匙  
每1/1826877046864130581265672茶匙  
每1/3653754093728261162531344茶匙  
每1/7307508187456522325062688茶匙  
每1/1461501637491304465125376茶匙  
每1/2923003274982608930250752茶匙  
每1/5846006549965217860501504茶匙  
每1/11692013099304355721003008茶匙  
每1/23384026198608711442006016茶匙  
每1/46768052397217422884012032茶匙  
每1/93536104794434845768024064茶匙  
每1/187072209588869691536048128茶匙  
每1/374144419177739383072096256茶匙  
每1/748288838355478766144192512茶匙  
每1/1496577676710955532283840248茶匙  
每1/2993155353421911064567680496茶匙  
每1/5986310706843822129135360992茶匙  
每1/11972621413687644258270721984茶匙  
每1/23945242827375288516541443968茶匙  
每1/47890485654750577033082887936茶匙  
每1/95780971309501154066165775872茶匙  
每1/191561942618752308132331551744茶匙  
每1/383123885237504616264663103488茶匙  
每1/766247770475009232529326206976茶匙  
每1/1532495540950046465586532413952茶匙  
每1/3064991081900092931173064827904茶匙  
每1/6129982163800185862346129655808茶匙  
每1/12259964327600371724930693211616茶匙  
每1/24519928655200743449861386423232茶匙  
每1/49039857310401486899722772846464茶匙  
每1/98079714620802973799445545692928茶匙  
每1/19615942924160594798881109185856茶匙  
每1/39231885848321189597762218371712茶匙  
每1/78463771696642379195524436743424茶匙  
每1/15692754339328555839104867348648茶匙  
每1/31385508678657111678209634697296茶匙  
每1/62771017357314223356419269394592茶匙  
每1/12554203471462844672883853878984茶匙  
每1/25108406942925689345767707757968茶匙  
每1/50216813885851378691535415515936茶匙  
每1/100433627777756557823678231031872茶匙  
每1/200867255555513115647356462063744茶匙  
每1/401734511111026231294712924127488茶匙  
每1/803469022222052462589425848254976茶匙  
每1/160693804444104892578845168509952茶匙  
每1/321387608888209785157690337019904茶匙  
每1/642775217776419570315380674039808茶匙  
每1/128555043555289144662660348807616茶匙  
每1/257110087110578289325320697615232茶匙  
每1/514220174221156578650641395230464茶匙  
每1/102844034844231315730128279046928茶匙  
每1/205688069688462631460256558093856茶匙  
每1/411376139376925262920513116187712茶匙  
每1/822752278753850525841026223375424茶匙  
每1/164550455750770105168205244675848茶匙  
每1/329100911501540210336410489351696茶匙  
每1/658201823003080420672820978703392茶匙  
每1/131640364606160884134564195740784茶匙  
每1/263280729212321768269128391481568茶匙  
每1/526561458424643536538256782963136茶匙  
每1/105312291684927067307653556592672茶匙  
每1/210624583369854134615307113185344茶匙  
每1/421249166739708269230614226370688茶匙  
每1/842498333479416538461228452641376茶匙  
每1/168499666898833107892445705328752茶匙  
每1/336999333797666215784891410657504茶匙  
每1/673998667595332431569782821315008茶匙  
每1/134799733519066486313956564263016茶匙  
每1/269599467038132972627873128526032茶匙  
每1/539198934076265945255746257052064茶匙  
每1/107839786815251989051149251410128茶匙  
每1/215679573630503978102298502820256茶匙  
每1/431359147261007956204597005640512茶匙  
每1/862718294522015912409194011281024茶匙  
每1/172543658904403822418388022562048茶匙  
每1/345087317808807644836776045124096茶匙  
每1/690174635617615289673552090248192茶匙  
每1/138034927123523057934710418048384茶匙  
每1/276069854247046015869420836096768茶匙  
每1/552139708494092031738841672193536茶匙  
每1/110427941698818406347768344438672茶匙  
每1/22085588339763681269553668887744茶匙  
每1/44171176679527362539107337775488茶匙  
每1/88342353359054725078214675550976茶匙  
每1/17668470678058445016428351110192茶匙  
每1/35336941356116890032856702220384茶匙  
每1/70673882712233780065713404440768茶匙  
每1/14134776542446756013142608881536茶匙  
每1/28269553084893512026285217763072茶匙  
每1/56539106169787024052570435526144茶匙  
每1/11307821233957404810540867105288茶匙  
每1/22615642467914809621081734210576茶匙  
每1/45231284935829619242163468421152茶匙  
每1/90462569871659238484326936842304茶匙  
每1/180925139743318476968638773684608茶匙  
每1/361850279486636953937277547369216茶匙  
每1/723700558973273907874555094738432茶匙  
每1/144740111794654781574911018947664茶匙  
每1/289480223589309563149822037895328茶匙  
每1/578960447178619126299644075790656茶匙  
每1/115792089437238253259888815158132茶匙  
每1/231584178874476506519777630316264茶匙  
每1/463168357748953013039555260632528茶匙  
每1/926336715497906026079110521265056茶匙  
每1/185267343099581205215822054253012茶匙  
每1/370534686199162410431644108506024茶匙  
每1/741069372398324820863288217012048茶匙  
每1/1482138744796649641726576434024096茶匙  
每1/2964277489593299283453152868048192茶匙  
每1/5928554979186598566906305736096384茶匙  
每1/1185710995837319713381261147219276茶匙  
每1/2371421985674639426762522294438552茶匙  
每1/474284397134927885352504458887704茶匙  
每1/948568794269855770705008917775408茶匙  
每1/189713758853971154140001783555016茶匙  
每1/379427517707942308280003567110032茶匙  
每1/75885503541588461656000713422064茶匙  
每1/151771007083176923320014268444128茶匙  
每1/303542014166353846640028456888256茶匙  
每1/607084028332707693280056913776512茶匙  
每1/121416805665401538560113882753224茶匙  
每1/242833611330803077120227765506448茶匙  
每1/485667222661606154240455531012896茶匙  
每1/971334445323212308480911062025792茶匙  
每1/194266889064642461696182212405158茶匙  
每1/388533778129284923392364424810316茶匙  
每1/777067556258569846784728849620632茶匙  
每1/155413511251713969376945769924124茶匙  
每1/310827022503427938753891539848288茶匙  
每1/621654045006855877507783079696576茶匙  
每1/124330809001371155015566159393152茶匙  
每1/248661618002742300031132318786304茶匙  
每1/497323236005484600062664637572608茶匙  
每1/994646472001069200125331275145216茶匙  
每1/198929294002038440025066455029032茶匙  
每1/397858588004076880050133110058064茶匙  
每1/795717176008153760010066220116128茶匙  
每1/159143435201630752002013344023256茶匙  
每1/318286870403261504004026688046528茶匙  
每1/636573740806523008008053377093056茶匙  
每1/127314748161306001601610675418112茶匙  
每1/254629496322612003203221350836224茶匙  
每1/509258992645224006406442701672448茶匙  
每1/101851798529044801281288540334896茶匙  
每1/203703597058089602562577080669792茶匙  
每1/407407194116179205125154161339584茶匙  
每1/814814388232358402565308322679168茶匙  
每1/162962877646671680513076664538336茶匙  
每1/325925755293343360256653329076728茶匙  
每1/651851510586686720513306658153456茶匙  
每1/130370302117337344051653311630712茶匙  
每1/260740604234674688051306623261424茶匙  
每1/521481208469349376051613246522848茶匙  
每1/104296216898689673205306489305696茶匙  
每1/208592433797379346405612978611392茶匙  
每1/417184867594758692805225957322784茶匙  
每1/834369735189517385605451914645568茶匙  
每1/166873947039023477120590382929136茶匙  
每1/333747894078046954240580765858272茶匙  
每1/667495788156093908480561531716544茶匙  
每1/133498557631218781696052306343308茶匙  
每1/266997115262437563392051612686616茶匙  
每1/533994230524875126784053225373232茶匙  
每1/106798846104955025356805645074664茶匙  
每1/213597692209850050713611290149328茶匙  
每1/427195384419700101427222580298656茶匙  
每1/854390768839400202854445160597312茶匙  
每1/170878153767800405708888320119424茶匙  
每1/341756307535600811417776640228488茶匙  
每1/683512615071201622835553280456976茶匙  
每1/136702523014403245671110656091392茶匙  
每1/273405046028806491342221311382784茶匙  
每1/546810092057612982684442622665568茶匙  
每1/109362018411522596536888524533136茶匙  
每1/218724036823045193073777049066272茶匙  
每1/437448073646090386147554098132544茶匙  
每1/874896147292180772295108196265088茶匙  
每1/174979229484436154458217392453016茶匙  
每1/349958458968872308916434784906032茶匙  
每1/699916917937744617832869569812064茶匙  
每1/139983383587548923566573913962412茶匙  
每1/279966767175097847133147827924824茶匙  
每1/559933534350195694266295655849648茶匙  
每1/111986706870391388533185311169896茶匙  
每1/223973413740782777066370622339792茶匙  
每1/447946827481565554133741244679584茶匙  
每1/895893654963131108267482489359168茶匙  
每1/179178730992622221653496497871832茶匙  
每1/358357461985244443306992995743664茶匙  
每1/716714923970488886613985991487328茶匙  
每1/143342984794097777322797982895456茶匙  
每1/286685969588195554645595965790912茶匙  
每1/573371939176391109291191931581824茶匙  
每1/114674387835278221858238386316368茶匙  
每1/229348775670556443716476772632736茶匙  
每1/458697551341112887432953545265472茶匙  
每1/917395102682225774865887090530944茶匙  
每1/183479020536445154973177418106188茶匙  
每1/366958041072890309946354836212376茶匙  
每1/733916082145780619892709672424752茶匙  
每1/146783216429156123978541934484952茶匙  
每1/293566432858312247957083868969904茶匙  
每1/587132865716624495914167737939808茶匙  
每1/1174265731433248989828354675879616茶匙  
每1/2348531462866497979656709351759232茶匙  
每1/4697062925732995959313418703518464茶匙  
每1/9394125851465991918626837407036928茶匙  
每1/1878825170293198383725367481407856茶匙  
每1/3757650340586396767450734962815712茶匙  
每1/7515300681172793534901469925631424茶匙  
每1/1503060136234586706980293985126848茶匙  
每1

# 計算器 – 修整格式與未修整格式的比較

- 依照技術指引

## 步驟 III: 列印營養標籤

中文  英文  中英文

列表形式  直線格式  
(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)

資料以克標示  資料以毫升標示

**標籤種類:** 100克的食物製成品相等於  毫升食物製成品

每100毫升  每包裝  每食用分量

每100毫升的中國營養素參考值百分比  每包裝的中國營養素參考值百分比  每食用分量的中國營養素參考值百分比

每包裝所含食用分量數目:  食用分量: (毫升)

**預覽修整格式:**  
(能量數值會調整至最接近的1單位。  
預先設定單位營養素的數值，則會調整至最接近的0.1克、1毫克或1微克，  
而以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

**預覽未修整格式:**  
(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)  
(任何以中國營養素參考值百分比標示的相關參考值則會調整至最接近的1%。)

**標籤格式:**

(不論標籤是以每100克(或毫升)、每個包裝食物、每一食用分量食物或中國營養素參考值百分比標示，如每100克(或毫升)食物含極微量(即符合《技術指引》表2內列出“0”的定義)之能量或營養素，有關數值將自動調整為0。)

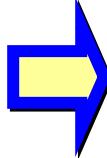
(使用者自定單位的營養素數值則會調整至最接近的0.1單位。)

# 營養標籤的例子1

修整格式：“0”的定義，修整單位

## Nutrition Information

| Per 100 g               |              |
|-------------------------|--------------|
| Energy                  | 339.231 kcal |
| Protein                 | 23.698 g     |
| Fat, Total              | 20.235 g     |
| - Saturated fatty acids | 12.958 g     |
| - Trans fatty acids     | 0.299 g      |
| Carbohydrates           | 15.213 g     |
| - Sugars                | 0.499 g      |
| Sodium                  | 456.445 mg   |



## 營養資料

| 每 100 克 |        |
|---------|--------|
| 能量      | 339 千卡 |
| 蛋白質     | 23.7 克 |
| 脂肪總量    | 20.2 克 |
| - 饯和脂肪酸 | 13.0 克 |
| - 反式脂肪酸 | 0.0 克  |
| 碳水化合物   | 15.2 克 |
| - 糖     | 0.0 克  |
| 鈉       | 456 毫克 |

# 營養標籤的例子2

## 中英文，中國營養素參考值百分比，每食用分量

| Nutrition Information 營養資料               |                     |  |
|--|---------------------|--|
| Serving(s) Per Package / 每包裝所含食用分量數目 : 2 | Per Serving / 每食用分量 | %Chinese NRV Per Serving / 每食用分量的中國營養素參考值百分比 |
| Serving Size / 食用分量 : 50 g / 克           |                     |  |
| Energy / 能量                              | 170 kcal / 千卡       | 8%   |
| Protein / 蛋白質                            | 11.8 g / 克          | 20%  |
| Fat, Total / 脂肪總量                        | 10.1 g / 克          | 17%  |
| - Saturated fatty acids / 脲和脂肪酸          | 6.5 g / 克           | 32%  |
| - Trans fatty acids / 反式脂肪酸              | 0.0 g / 克           | --   |
| Carbohydrates / 碳水化合物                    | 7.6 g / 克           | 3%   |
| - Sugars / 糖                             | 0.0 g / 克           | --   |
| Sodium / 鈉                               | 228 mg / 毫克         | 11%  |



# 營養標籤的例子3

## 直線格式，每包裝分量數目，毫升

### Nutrition Information Per Package (1 Serving Per Package)

Energy 188 kcal, Protein 13.2 g, Fat, Total 11.2 g, Saturated fatty acids 7.2 g,  
Trans fatty acids 0.0 g, Carbohydrates 8.5 g, Sugars 0.0 g,  
Sodium 254 mg



# 營養標籤計算器



## 3. 營養標籤計算器的應用與 間接營養素分析

# 間接營養素分析的步驟

1. 收集產品配方及製作過程資料
2. 個別配料重量 → 食物成分資料庫 → 每一配料的營養素含量
3. 修正配料的重量(反映可食用部分)
4. 就烹煮 / 加工程序，調整營養素數據：
  - a) 產量系數 → 生及煮熟後重量的改變
  - b) 保留系數 → 營養素的增加 / 流失
5. 相加各種配料營養值
6. 確定配方所製造的食品分量
7. 確定最終的食品營養素值  
(按重量/ 容量/ 每一食用分量計)



## 適合作間接營養素分析的食物

- 食品只有單一加工過程：

### 單一配料：

- ✓ 蒸
- ✓ 烤
- ✓ 煮

### 多種配料：

- ✓ 混和



條件：有配料的營養資料/ 可食用部份/ 產量系數/ 保留系數 / 相對密度

- 例子

|     |      |         |       |
|-----|------|---------|-------|
| 雪葩  | 飯團   | 雜果汁/蔬菜汁 | 糯米滋   |
| 啫喱杯 | 雲吞   | 餃子      | 壽司    |
| 全蛋麵 | 三文治  | 麥條      | 碗仔翅   |
| 雪條  | 芝麻糊  | 冰皮月餅    | 紅豆沙糖水 |
| 沙律  | 芒果布丁 | 蘿蔔糕     | 粽子    |

# 不適合作間接營養素分析的食物

- 食品經過多重加工過程:  
單一或多種配料:
  - 複雜過程，例如：發酵
  - 不確定/不知道相關的產量系數/保留系數
- 例子：



| 醬油     | 乳酪   | 麵包  |
|--------|------|-----|
| 半熟冷藏食品 | 豆漿飲料 | 中式湯 |



# 間接營養素分析的先決條件(1)

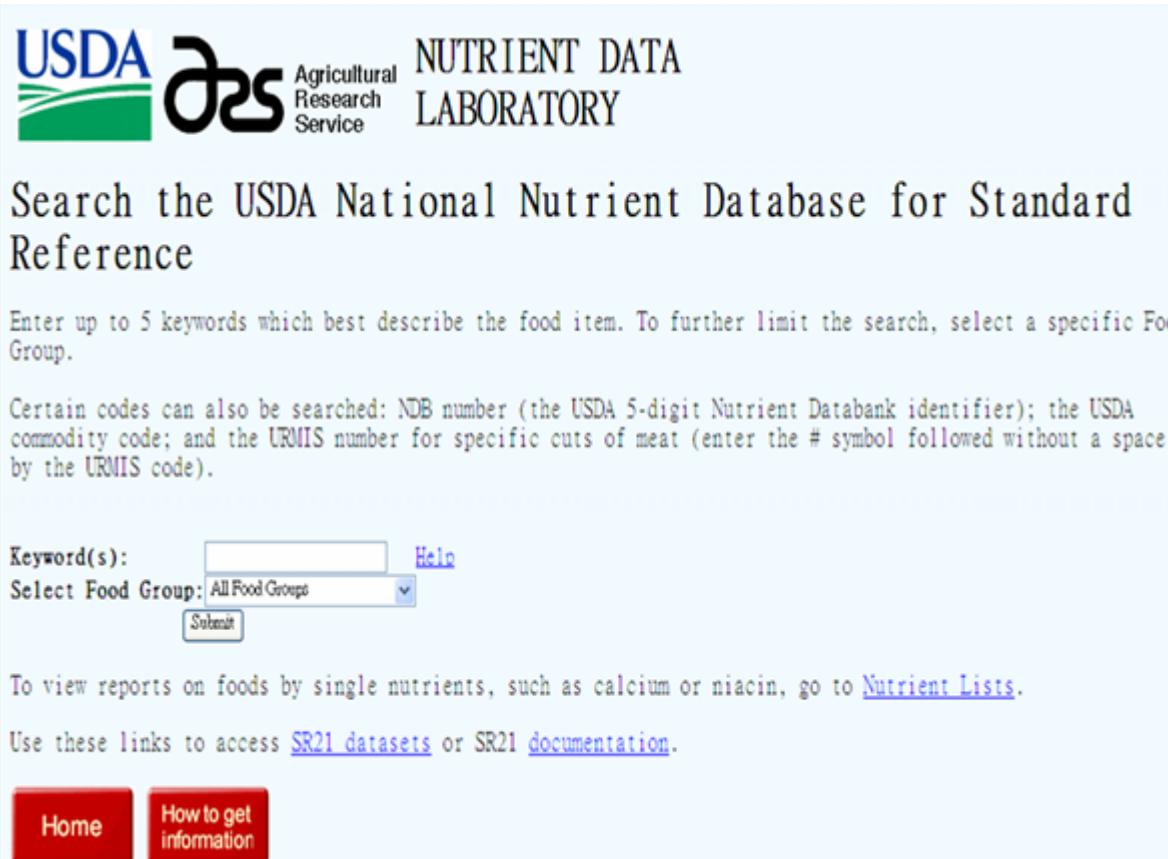
- 首先準備有關產品的資料：
  - 現有最合適的資料庫
    - 只是估計，受不同的因素影響  
(例如：季節、加工過程和配料來源)
    - 各資料庫的營養素定義與分析方法或有不同
  - 相關的調整系數  
(例如：可食用部分，保留系數，產量系數，相對密度)

## 間接營養素分析的先決條件(2)

- 由專業技術人員根據現有最佳的食物成分數據和調整系數進行計算工作
  - 具有有關產品的知識
  - 了解食品製作及各種影響因素
    - 食品加工和烹調過程導致重量/營養素的增加 / 流失
  - 謹慎處理數據

# 食品成分資料庫的例子

- 美國農業部的《USDA National Nutrient Database for Standard Reference》。  
(<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>)



USDA Agricultural Research Service NUTRIENT DATA LABORATORY

Search the USDA National Nutrient Database for Standard Reference

Enter up to 5 keywords which best describe the food item. To further limit the search, select a specific Food Group.

Certain codes can also be searched: NDB number (the USDA 5-digit Nutrient Databank identifier); the USDA commodity code; and the URMIS number for specific cuts of meat (enter the # symbol followed without a space by the URMIS code).

Keyword(s):  Help

Select Food Group: All Food Groups

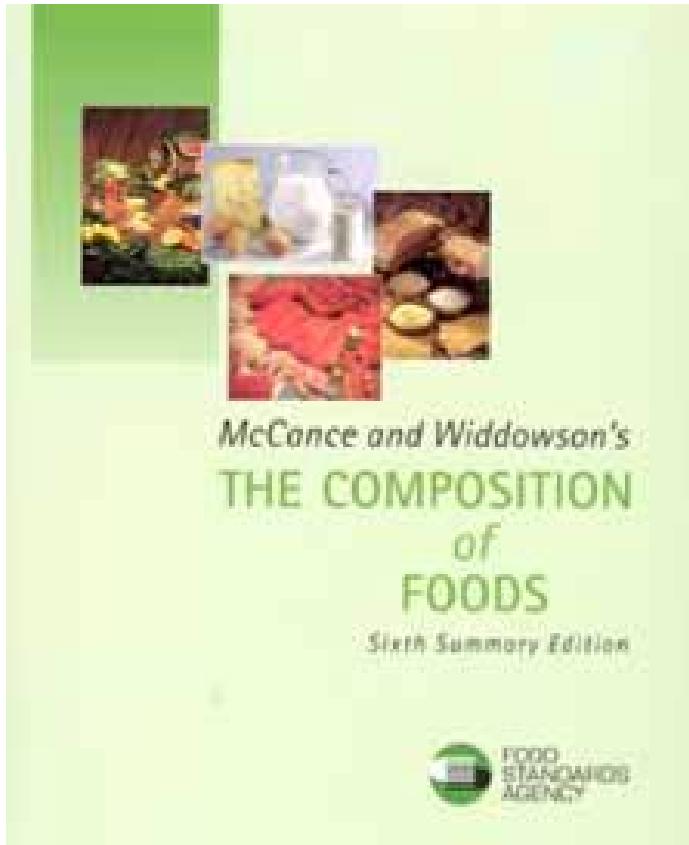
To view reports on foods by single nutrients, such as calcium or niacin, go to [Nutrient Lists](#).

Use these links to access [SR21 datasets](#) or [SR21 documentation](#).

[Home](#) [How to get information](#)

## 食品成分資料庫的例子

2. 英國食物標準局和食物研究所的《 McCance and Widdowson' s the Composition of Foods 》 .(<http://www.food.gov.uk/science/dietarysurveys/dietsurveys/>)



## 食品成分資料庫的例子

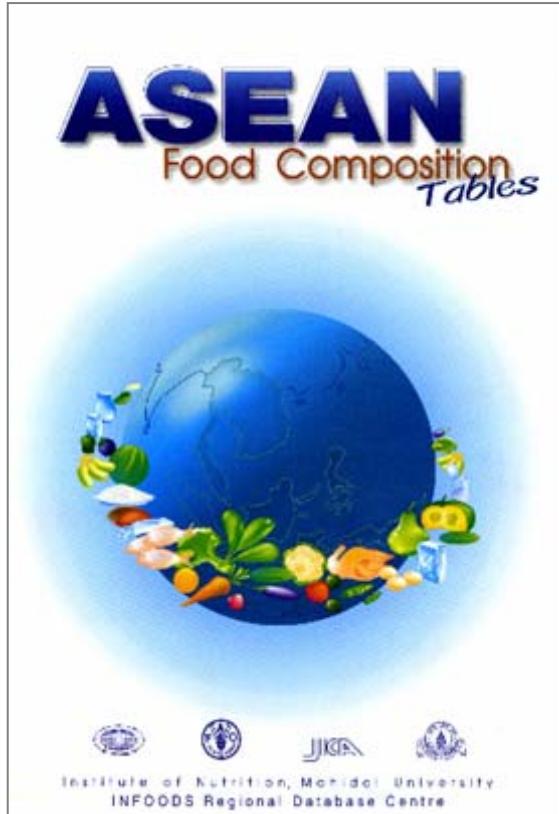
3. 澳洲新西蘭食品標準管理局的《NUTTAB 2006 Australian Food Composition Tables》  
(<http://www.foodstandards.gov.au/monitoringandsurveillance/nuttab2006/>)



The screenshot shows the homepage of the NUTTAB 2006 Online Version. The top navigation bar includes links for FOOD STANDARDS Australia New Zealand, MONITORING AND SURVEILLANCE, STANDARDS DEVELOPMENT, THE CODE, MONITORING AND SURVEILLANCE, FOOD MATTERS, and NEWS ROOM. A search bar is located in the top right corner. The main content area is titled "NUTTAB 2006 Online Version" and features a "Search for a food" input field with a dropdown menu set to "All food groups" and a "Search" button. A sidebar on the left is titled "MONITORING AND SURVEILLANCE" and lists various resources: Food Surveillance, Food Composition Program, Imported Foods, Australian Total Diet Study, Monitoring and evaluation, NUTTAB 2006, Food Composition Tables 2006, Online Version Introduction, Electronic Release, Supporting Documentation and Files. At the bottom of the page, there is a footer with links to About FSANZ, Contact Us, Privacy, Disclaimer, Copyright, Employment, Web Feedback, Site Map, and a note that the page was last updated on 14 May 2009.

# 食品成分資料庫的例子

4. Puwastien P, Burlingame B, Raroengwichit M, & Sungpuag P. (2000). **ASEAN Food Composition Tables 2000 (1st Ed.)**. Thailand: Institute of Nutrition, Mahidol University (INMU). ISBN: 974-664-480-7.



# 食品成分資料庫的例子

5. 楊月欣，王光業及潘興昌主編。(2002)。《中國食物成分表 2002》。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所。中國：北京大學醫學出版社。  
ISBN: 7-81071-180-6。
6. 楊月欣主編。(2005)。《中國食物成分表 2004》(第二冊)。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所。中國：北京大學醫學出版社。  
ISBN: 7-81071-678-6。



# 比較於各種資料庫中“1+7”的數據

|                        | 能量        | 蛋白質 | 脂肪<br>總量 | 飽和<br>脂肪        | 反式<br>脂肪        | 碳水化合<br>物  | 糖  | 鈉  | 其他資料  |
|------------------------|-----------|-----|----------|-----------------|-----------------|------------|----|----|---|
| USDA SR21              | 千卡／<br>千焦 | 克   | 克        | 克               | 克<br>(部份<br>食品) | 克<br>(總)   | 克  | 毫克 | 可食用部分✓;<br>膳食纖維✓;<br>不同單位(如：每<br>100克, 1茶匙, 1杯) |
| UK (6th, 2002)         | 千卡／<br>千焦 | 克   | 克        | 克               | 克<br>(部份<br>食品) | 克<br>(可獲得) | 克  | 毫克 | 可食用部分✓;<br>膳食纖維✓;<br>相對密度✓                      |
| FSANZ<br>NUTTAB 2006   | 千卡        | 克   | 克        | 克               | --              | 克<br>(可獲得) | 克  | 毫克 | 可食用部分✓;<br>膳食纖維✓                                |
| ASEAN 2000             | 千卡        | 克   | 克        | --              | --              | 克<br>(總)   | -- | 毫克 |   |
| China 2002 and<br>2004 | 千卡／<br>千焦 | 克   | 克        | 克<br>(部份<br>食品) | --              | 克<br>(總)   | -- | 毫克 | 可食用部分✓;<br>膳食纖維✓                                |

## 其他資源

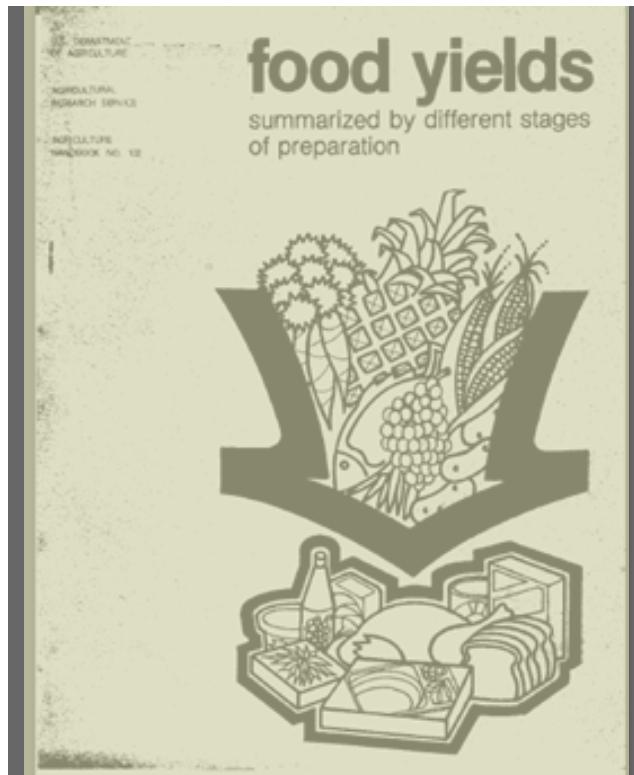
- 美國農業部的《USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6 (2007)》  
(<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=9448>)



The screenshot shows the homepage of the USDA Agricultural Research Service (ARS) website. The top navigation bar includes links for 'ARS Home', 'About ARS', 'Help', 'Contact Us', and 'En Español'. A search bar and a 'Products & Services' section are also visible. The main content area features a heading for 'USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6 (2007)'. Below this, a text block describes the release, mentioning it replaces Release 5 from 2003 and includes factors for 26 nutrients. It also links to the 'USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6 (2007)' document (124 Kb) and a 'Data' file (545 Kb).

## 其他資源

2. 美國農業部的《Agriculture Handbook No. 102, Food Yields Summarized by Different Stages of Preparation》  
(<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=9447>)



# 其他資源

3. 聯合國糧食及農業組織整理的國際食品成分表目錄  
**(“International Food Composition Tables Directory”)**  
[\(http://www.fao.org/infoods/directory\\_en.stm\)](http://www.fao.org/infoods/directory_en.stm)

Agriculture and Consumer Protection Department

english | français | español

**Nutrition and consumer protection** 

Human Nutrition | Food Safety and Quality | CODEX Alimentarius | Home | Site Map

**Food composition**



**INFOODS**  
The International Network  
of Food Data Systems

- [News](#)
- [Regional data centres](#)
- [Journal of food  
composition & analysis](#)
- [Publications](#)
- [Standards](#)
- [Tables and databases](#)
- [Biodiversity](#)
- [Software](#)
- [Listserv](#)
- [Training courses](#)
- [Conferences/meetings](#)
- [International Food  
Data Conference](#)
- [Presentations](#)

**International Food Composition Tables  
Directory**

The DIRECTORY was first compiled in September 1988. It is updated regularly, as we become aware of new publications. Most of the tables are not held by the INFOODS Secretariat, and many are out of print. However, numbers of copies are held in libraries around the world and can be often be obtained by library interloan using the reference information provided on this list.

- International/Multinational
- Asia
- Africa
- Canada, Caribbean, United States
- Europe
- Latin America
- Middleast
- Oceania

INFOODS handles hundreds of requests each year from users wishing to obtain copies of these food composition tables, therefore we are now including information on their availability. This is meant as a service to users of food composition tables and is not a commercial endorsement for any product.



# 測試利用計算器製作標籤的食品

- 十種成功運用計算器製作標籤的食品：
  - 檸檬雪葩
  - 鮮果汁
  - 合桃露
  - 全蛋麵
  - 蔬菜沙律
  - 飯團
  - 蛋白大菜糕
  - 素餃子
  - 嗜喱糖
  - 雜錦果仁小食
- 結果：
  - 計算的“1+7”營養素含量與實驗室分析結果相符

# 使用間接營養素分析的貼士

- 保存有關的文件和記錄以支持分析結果
- 數據只是估計 (會受不同因素影響，例如季節，加工過程及配料來源)
- 食品是否適合作間接營養素分析？
- 計算時是否已考慮各種不同的影響因素？
- 所選用的資料庫是否適用於該食品/配料？
  - 採用合適的分析方法？
  - 營養素的定義？
  - 該計算出的營養素值是否適合用於營養標籤？
  - 資料庫是否經常更新？



多謝!