



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



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

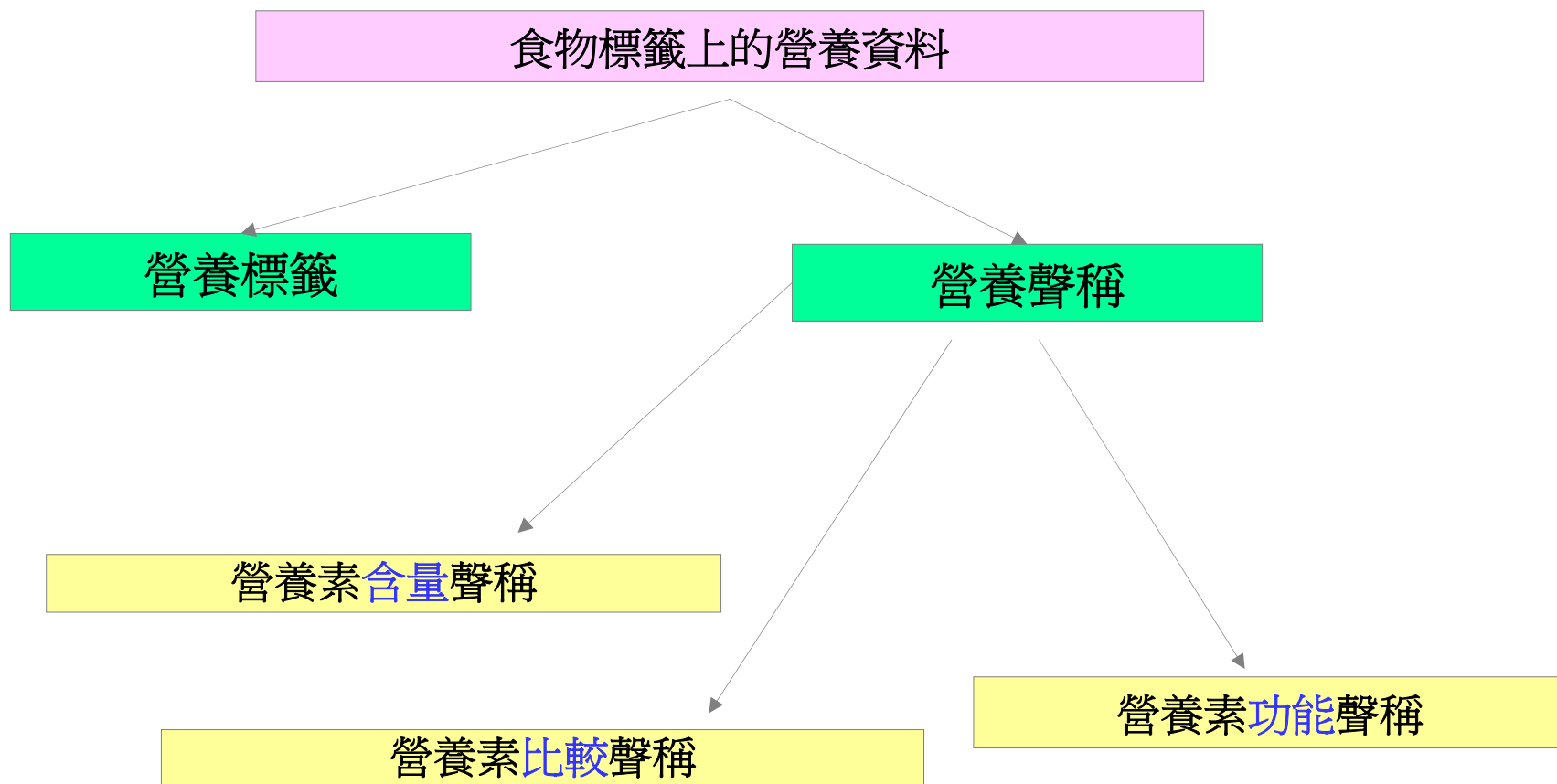
- 目的：
 - － 幫助消費者作出有依據的食物選擇
 - － 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品
 - － 規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱
- 時間表：
 - － 2010年7月1日生效
(屆時，除非在豁免範圍內，否則所有預先包裝食品必須附有營養標籤)



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





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



2. 運用營養標籤計算器以製作營養標籤

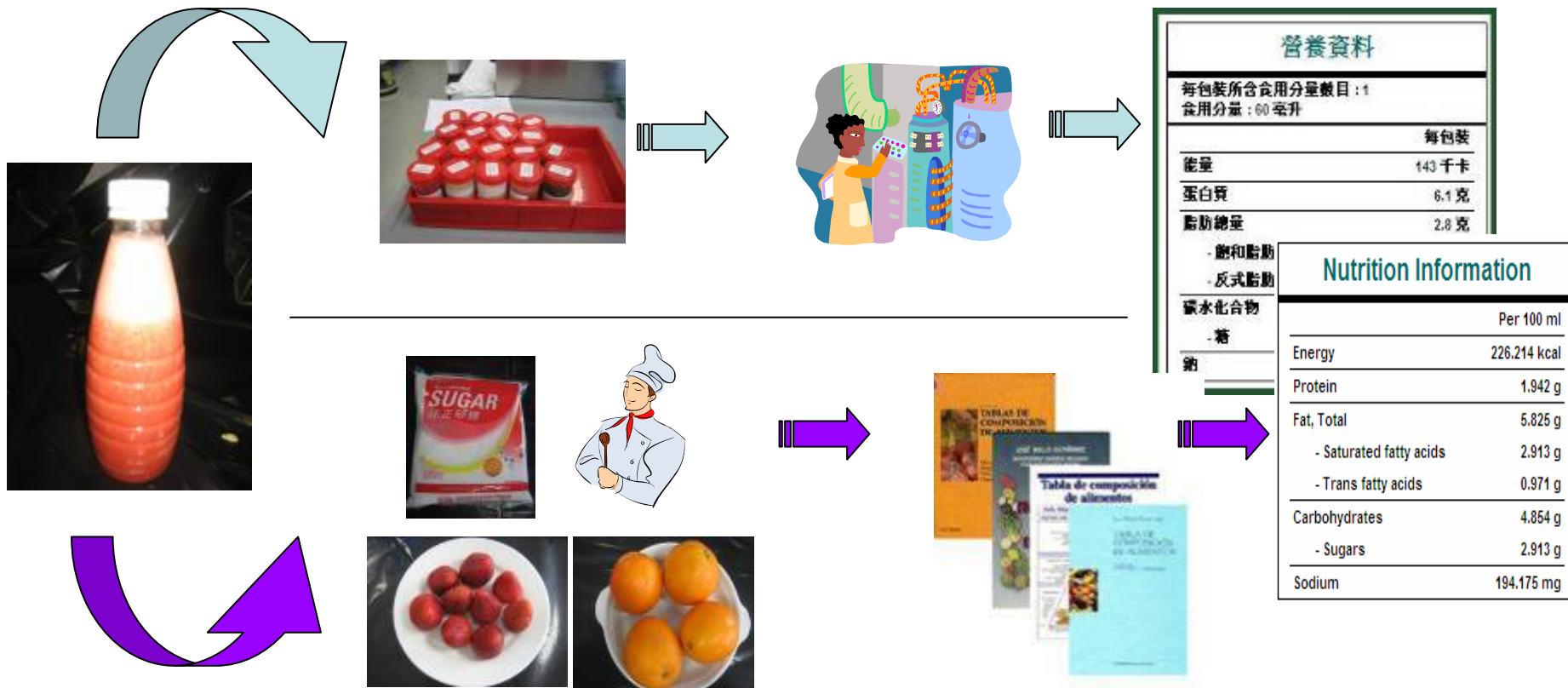


取得所需的營養資料

- 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



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為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

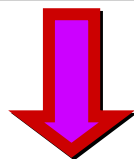
- 閱讀及詳細了解以下文件：
 - － 修訂規例
 - － 技術指引
 - － 檢測方法技術指引
 - － 營養標籤計算器使用者指南
- 產品的詳細資料：
 - － 原材料分量
 - － 營養素含量
 - － 包裝上營養資料的表達形式



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/cindex.html



Google



食物安全中心 - 主頁



網頁(2)



工具(0)

香港特別行政區政府
食物安全中心

亞洲國際都會

香港



GovHK 香港政府一站通

簡體版 ENGLISH

搜尋



網頁指南



- 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

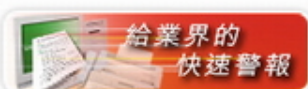
- 沙門氏菌食物中毒
- 食河豚可致中毒

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 - 輻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 - 食物中鎳的含量新資訊
- 含鋁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 >> 食物標籤上的營養資料 >> 營養標籤計算器

友善列印

[使用者協議 | 使用者指南]



簡介

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《公眾衛生及市政條例》(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

友善列印

[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。

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

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](#)



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%

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/nlc-legal_agr.html

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, <input type="text" value="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%



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
(中文)

營養素名稱
(英文)

單位
(中文)

單位
(英文)

1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐[提交](#)[重設](#)[取消](#)[返回頁首](#)



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

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

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)	<input type="text"/>	(每 100 克)
蛋白質 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
- 飽和脂肪酸 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
碳水化合物 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
- 糖 (克)	<input type="text"/>	(每 100 克)
鈉 (毫克)	<input type="text"/>	(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:

配料重量: 克

能量 (千卡)	<input type="text" value="400"/>	(每 100 克)
蛋白質 (克)	<input type="text" value="0"/>	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	<input type="text" value="0"/>	(每 100 克)
- 飽和脂肪酸 (克)	<input type="text" value="0"/>	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	<input type="text" value="0"/>	(每 100 克)
碳水化合物 (克)	<input type="text" value="99.9"/>	(每 100 克)
- 糖 (克)	<input type="text" value="99.9"/>	(每 100 克)
鈉 (毫克)	<input type="text" value="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

標籤種類:

☒ 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

☐ 每包裝的中國

☐ 每食用分量的中國

營養素參考值百分比

營養素參考值百分比

營養素參考值百分比

標籤格式:

☐ 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%。)

(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。)

☐ 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%。)



營養標籤計算器

步驟 III: 列印營養標籤

標籤種類:	<input checked="" type="radio"/> 中文 <input type="radio"/> 英文 <input type="radio"/> 中英文
	<input checked="" type="radio"/> 列表形式 <input type="radio"/> 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:	<input checked="" type="radio"/> 資料以克標示 <input type="radio"/> 資料以毫升標示
	<input checked="" type="checkbox"/> 每100克 <input type="checkbox"/> 每包裝 <input type="checkbox"/> 每食用分量
	<input type="checkbox"/> 每100克的中國營養素參考值百分比 <input type="checkbox"/> 每包裝的中國營養素參考值百分比 <input type="checkbox"/> 每食用分量的中國營養素參考值百分比
標籤格式:	<input checked="" type="checkbox"/> 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%。) (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。)
	<input type="checkbox"/> 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%。)



營養標籤計算器

步驟 III: 列印營養標籤

標簽種類: ☒ 中文 ☐ 英文 ☐ 中英文

☒ 列表形式

標簽種類: ☒ 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毫而以中國營養素參考值百相關參考值則會調整至最

標簽格式:

(不論標籤是以每100克(或包裝食物、每一食用分量營養參考值百分比標示，毫升)食物含極微量(即符合表2內列出“0”的定義)之前，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

食物安全中心 - 營養標籤計算器 - Windows Internet Explorer

http://www.cfs.gov.hk/cgi-bin/cfs/programme/programme_nifl/nlc-print_label.cgi

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
- 飽和脂肪酸	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

標籤種類:	<input checked="" type="radio"/> 中文 <input type="radio"/> 英文 <input type="radio"/> 中英文
	<input checked="" type="radio"/> 列表形式 <input type="radio"/> 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:	<input checked="" type="radio"/> 資料以克標示 <input type="radio"/> 資料以毫升標示
	<input checked="" type="checkbox"/> 每100克 <input type="checkbox"/> 每包裝 <input type="checkbox"/> 每食用分量
	<input type="checkbox"/> 每100克的中國營養素參考值百分比 <input type="checkbox"/> 每包裝的中國營養素參考值百分比 <input type="checkbox"/> 每食用分量的中國營養素參考值百分比
標籤格式:	<input checked="" type="checkbox"/> 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%。) (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。)
	<input type="checkbox"/> 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%。)



營養標籤計算器

步驟 III: 列印營養標籤

標籤種類:

☒ 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☐ 每包裝的中國☐ 每食用分量的中國

營養素參考值百分比

營養素參考值百分比

營養素參考值百分比

標籤格式:

☒ 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%。)

(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。)

☐ 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%。)



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

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

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

標籤種類:

☒ 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100毫升的中國
營養素參考值百分比

☒ 每包裝
☒ 每包裝的中國
營養素參考值百分比

☐ 每食用分量
☐ 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)

標籤格式:

☒ **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%。)

(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。)

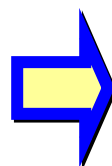
☐ **預覽未修整格式:**
 (能量和所有營養素數值會調整至小
 數點後3個位。)

(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%。)

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
- 飽和脂肪酸	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		
Serving Size / 食用分量 : 50 g / 克		
	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
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 / 飽和脂肪酸	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



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)

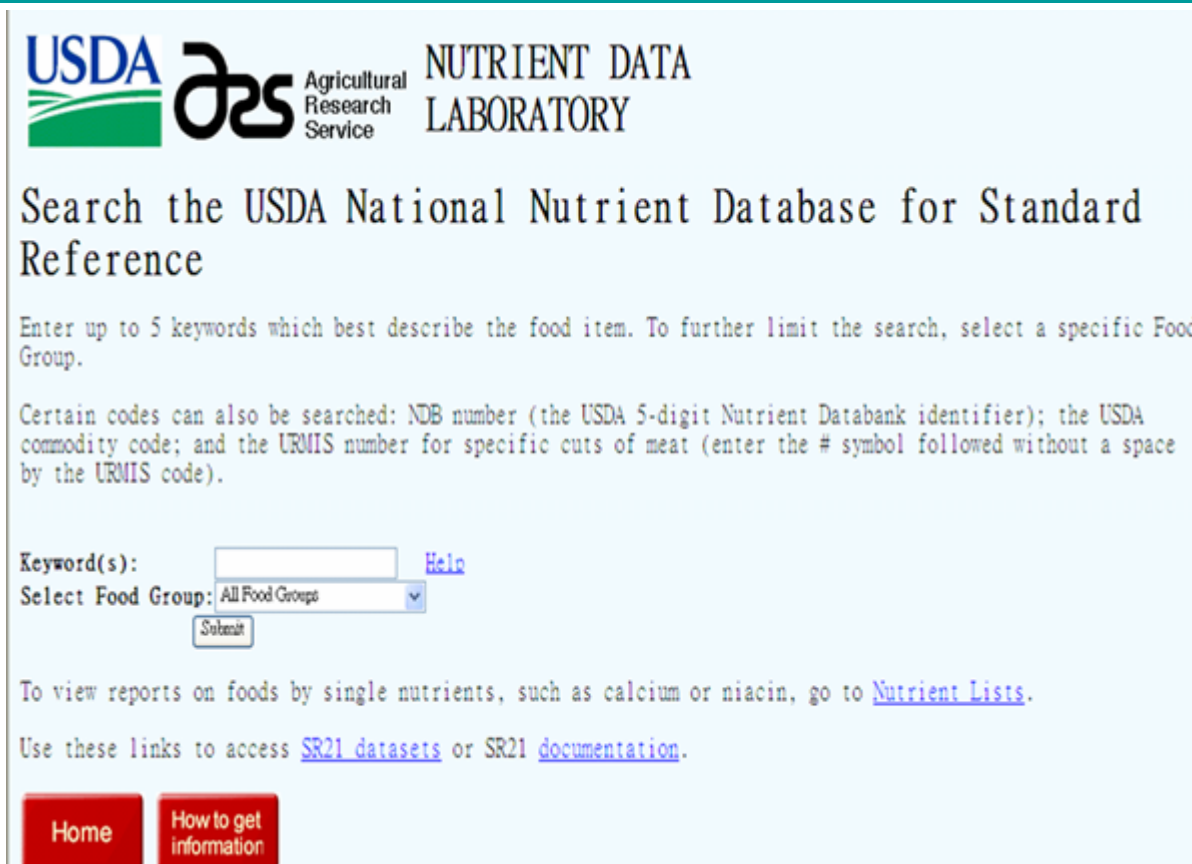


間接營養素分析的先決條件(2)

- 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

1. 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: [v](#)

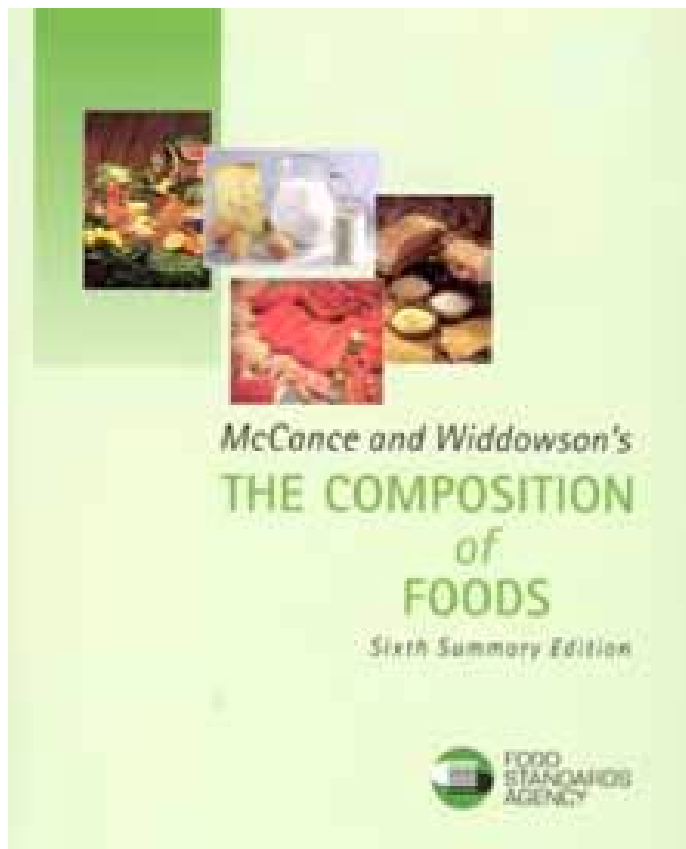
To view reports on foods by single nutrients, such as calcium or niacin, go to [Nutrient Lists](#).

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/dietarysurvey/s/dietsurveys/>)





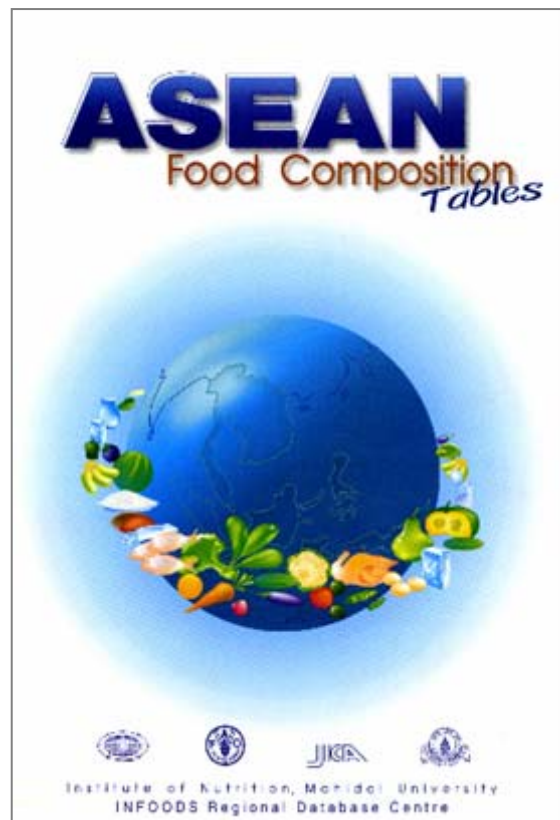
食品成分資料庫的例子

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/>)



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

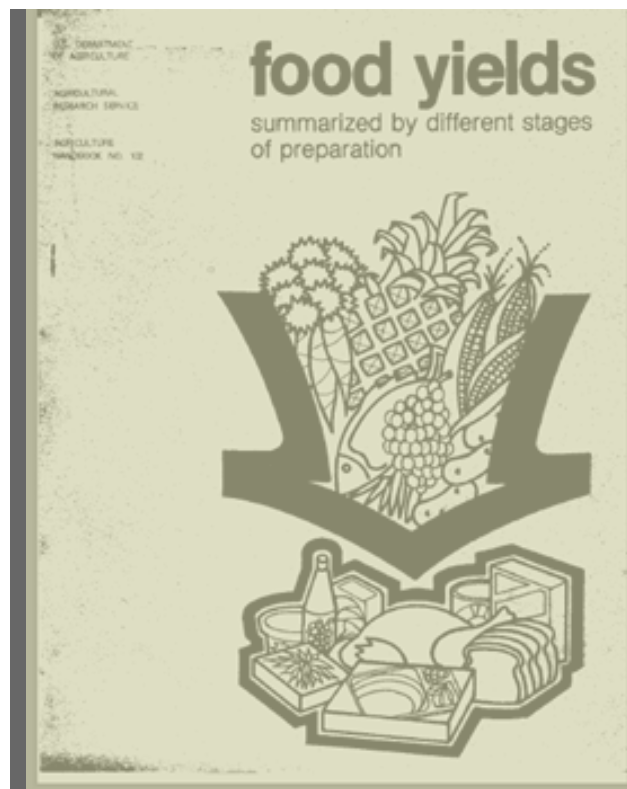
其他資源

1. 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>)



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)



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

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
- Middleeast
- 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.

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

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
 - 啫喱糖
 - 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!