

營養標籤計算器



營養標籤計算器的應用 – 經驗分享座談會

第二部分： 營養標籤計算器的應用

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



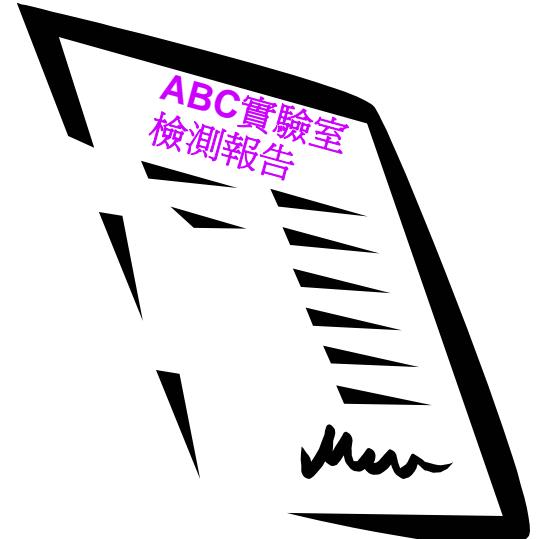
內容

1. 例子一：計算器基本功能
 - “1+7”示範
2. 例子二：計算器更多功能
 - 固體/液體食物
 - 修整 / 未修整格式
 - 列表格式/直線格式
 - 中文/英文/中英文
 - 其他功能(中國營養素參考值百分比，附加其他營養素)
3. 例子：練習使用計算器



例子一：產品資料

- 產品：麥餅
- 淨重量：250克
- 包裝總表面面積：>200平方厘米
- 營養資料來源：
 - 實驗室報告 / 供應商
- 標示的營養素："1+7"
 - 能量(千卡)
 - 碳水化合物(可獲得)
- 營養聲稱：無
- 營養素表達方式：每100克
- 其他資料：
 - 中文
 - 數值根據技術指引作出修整





例子一：產品營養資料

ABC 實驗室：檢測報告

產品名稱：麥餅

檢測結果(每100克)

檢測項目：

能量：379.8 千卡

可獲得碳水化合物：80.4克; 糖：1.48克

總脂肪：2.2克; 飽和脂肪：0.489克; 反式脂肪：0.375克

蛋白質：9.6克

鈉：794 毫克

檢測者: 李小明

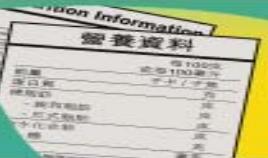
核對者: 陳大文

附註: 批號3940293

例子二：為樽裝雜果汁製作營養標籤

所需資料

1. 果汁配料的種類及其分量
2. 果汁的製作過程[可能需要相關的調整系數(例如：保留系數，產量系數)]
3. 來自相關食物成分資料或其他來源的配料營養素數值
4. 按照配方製造的果汁分量



例子二：產品資料

- 產品：雜果汁
- 淨重量：150毫升
- 包裝表面面積： >200 平方厘米
- 標示的營養素："1+7" + 膳食纖維
 - 能量(千卡)
 - 碳水化合物(可獲得)
- 營養聲稱：無
- 營養素表達方式：
 - 每100克
 - 每包裝(每瓶為150毫升)
- 其他資料：
 - 果汁100克 = 115毫升
 - 中英文
 - 未修整格式(作後期編輯)
 - 中國營養素參考值百分比



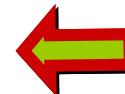
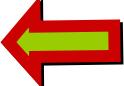
1. 收集配方及製作過程

配料：

- | | |
|---------|---------|
| 1. 橙 | 4個大裝，臍橙 |
| 2. 士多啤梨 | 200克 |
| 3. 糖 | 20克 |

步驟：

1. 將橙清洗及切開一半，用榨汁機榨汁。
2. 士多啤梨經清洗乾淨後，除去葉和蒂，並切開成四分。
3. 把士多啤梨、橙汁及糖放入攪拌機。
4. 把雜果汁攪拌至均勻液體，然後入樽。





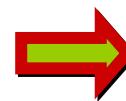
2. 調整原材料重量

配料 1

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量 (克)	製作過程	可食用部分 系數(%)*	可食用部分重量 (克)	準備的產量 (%)*	製作過程後 的產量(克)
橙(美國)	1195.6	去皮，榨 汁，攪拌	49	[585.844]	100	585.844

*計算去除果皮，果肉，核及經製作過程而流失的重量改變:

- 由 USDA Yields Table 估計
- 於製作過程中直接量度





3a. 查找及相加配料之營養素數值

營養素 (每配料單位)	橙汁(美國)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A_1	保留系數= R_1	$A_1 \times R_1$
能量(千卡)	SR21	45	1	45
蛋白質(克)	同上	0.70	[1]	0.7
脂肪(克)	同上	0.20	1	0.2
飽和脂肪酸(克)	同上	[0.024]	1	0.024
反式脂肪酸(克)	專家意見	0	1	0
可獲得碳水化合物(克)	同上	10.4 - 0.2 =10.2	1	10.2
糖(克)	同上	8.40	1	8.4
膳食纖維(克)	同上	0.2	1	0.2
鈉(毫克)	同上	[1]	1	1





3b. 可用資料庫及其他調整系數

- 來自美國，澳洲及中國的配料
 - 美國資料庫之橙汁及澳洲資料庫之士多啤梨
 - ! 無反式脂肪酸的資料
 - ✓ 營養專家意見：假設為0
 - 中國資料庫之糖
 - ! 無反式脂肪酸，飽和脂肪酸及糖的資料
 - ✓ 營養專家意見：假設所有脂肪為0，總碳水化合物為糖



搜尋保留系數例子：烤果仁之鈉(Na)

USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6

Retention Code	Food Group Code	Retention Description	Calcium, Ca	Iron, Fe	Magnesium, Mg	Phosphorus, P	Potassium, K	Sodium, Na	Zinc, Zn	Copper, Cu	Vitamin C, total ascorbic acid	Thiamin	Riboflavin	Niacin
3707	11	SWEETPOTATOES,BOILED IN SKIN	95	95	95	95	90	95	95	95	75	80	95	95
3708	11	SWEETPOTATOES,BOILED (PARED)DRAINED	95	95	95	95	90	95	95	95	75	80	95	95
3709	11	SWEETPOTATOES,BLD(PARED)WATER USED	100	100	100	100	100	100	100	100	80	85	95	95
3710	11	SWEETPOTATOES,FRIED	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	95	95
3711	11	SWEETPOTATOES,REHEATED	100	100	100	100	100	100	100	100	95	95	100	100
3712	11	SWEETPOTATOES,CKD FROM FRN,BAKED	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	95	95
3713	11	SWEETPOTATOES,CKD FROM FRZN,BOILED	95	95	95	95	95	95	95	95	75	80	95	95
3751	11	TOMATOES,BOILED/BAKED	100	100	100	100	100	100	100	100	95	95	95	95
3752	11	TOMATOES,FRIED/BROILED	100	100	100	100	100	100	100	100	95	95	95	95
3754	11	TOMATOES,REHEATED	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
3771	11	VEG,OTHER,BAKED	100	100	100	100	100	100	100	100	85	90	95	95
3774	11	VEG,OTHER,BLD,LITTLE WATER,DRAINED	95	95	95	90	90	95	95	95	80	85	95	90
3775	11	VEG,OTHER,BLD,WATER COVER,DRAINED	95	95	95	90	90	95	95	95	75	80	90	85
3776	11	VEG,OTHER,BLD,WATER USED	100	100	100	100	100	100	100	100	85	90	95	95
3780	11	VEG,OTHER,FRIED	100	100	100	100	100	100	100	100	85	85	95	90
3784	11	VEG,OTHER,STEAMED	100	100	100	100	100	100	100	100	85	90	95	95
3785	11	VEG,OTHER,STIR FRY	100	100	100	100	100	100	100	100	85	90	95	95
3788	11	VEG,OTHER,REHEATED	100	100	100	100	100	100	100	100	90	95	100	100
3789	11	VEG,OTHER,CKD FROM FRZN(BLD,DRAIND)	95	95	95	90	90	95	95	95	80	90	95	90
2201	12	NUTS,BAKED,W/DRIPPINGS	100	100	100	100	100	100	100	100	80	85	95	95
2202	12	NUTS,BROILED	100	100	100	100	100	100	100	100	80	85	95	95
2203	12	NUTS,ROASTED	100	100	100	80	100	95	100	100	80	85	95	95
2204	12	NUTS,BOILED,W/DRIPPINGS	100	100	100	100	100	100	100	100	80	85	95	95

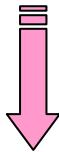
來源: 美國農業部的《 USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6 (2007) 》 (<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=9448>)



搜尋相對密度例子：醋

- 相對密度 = 1.01g/ml
- 1湯匙 = 15毫升 = 15.15克

$$\frac{1.01g}{1ml} = \frac{100g}{?ml} = \frac{?g}{15ml}$$



$$\frac{1.01g}{1ml} = \frac{100g}{99.01ml} = \frac{15.15g}{15ml}$$

Attachment 11 -

Indicative specific gravities of a selection of beverages and other liquid foods (for reference purposes only)

Food group ID	Food sub-group	Indicative Specific gravity (g/mL)
01A1	Beer, regular alcohol	1.01
01A2	Wine	1.00
10F2	Vinegar	1.01
12A1	Honey, all types	1.43
12A1	Syrup, corn, light or dark	1.39

來源: 澳洲新西蘭食品標準管理局(2002)《營養標籤使用者指南》。
http://www.foodstandards.gov.au/_srcfiles/revised_NIP_User_guide_july02.pdf



答案：士多啤梨的營養素(1)

NUTTAB 2006 Online Version

[Home | Previous page]

Strawberry, Raw

Food ID: 06A10039

Scientific Name: (Fragaria ananassa Duch.)

Description: Flesh and seeds. Composite sample analysed.

Group: Fruit: Unprocessed

Derivation: Analysed

Sampling Details: Results derived from 5 analyses. Heavy metals were derived from 20th ATDS from samples purchased nationally. Amino acids analysed by State Chemistry Laboratory (1991). Proximates, Vitamins and Minerals by Wills et al (1987). Folate Project analysed by AGAL (1997/98). Iodine, SORB, MANN analysed by AGAL (2002). I also determined in the 22nd ATDS (10 samples in total from NSW, NT, Qld, Tas & WA), samples purchased in December 2004; Se, Cr, Ni & Mo also determined in this program. Cholesterol, retinol and fatty acids imputed based on international literature.

Reference: (1) Wills, R.B.H., Lim, J.S.K. and Greenfield, H. (1987) Composition of Australian foods. 40. Temperate fruits. Food Technology in Australia 39:520-521,530.

(2) Food Standards Australia New Zealand. (2003) The 20th Australian Total Diet Survey, Canberra, Food Standards Australian New Zealand.

(3) Australian Government Analytical Laboratory. (1991) Analysis of Breakfast Cereals. Unpublished, commissioned laboratory report to National Food Authority.

Edible Portion: 97% (flesh, seeds)

Inedible Portion: Stalk

Fat Factor: 1

Nitrogen Factor: 6.25

Minerals

Antimony

0.0 UG

Arsenic

1.6 UG

Cadmium

3.4 UG

Calcium

13 MG

Chromium

0.2 UG

Selenium

1.0 UG

Sodium

6 MG

Zinc

0.2 MG

Lipids

C16:0

0.00 G

Total Saturated Fatty Acids

0.0 G

C18:1

0.00 G

Total Monounsaturated Fatty Acids

0.0 G

C18:2w6

0.00 G

C18:3w3

0.00 G

C20:5w3

0 MG

Total Polyunsaturated Fatty Acids

0.0 G

Nutrient	Value per 100 g
Proximates	
Energy	92 KJ
Moisture	91.9 G
Nitrogen	0.27 G
Protein	1.7 G
Fat	0.1 G
Ash	0.3 G
Fructose	1.5 G
Glucose	1.2 G
Sucrose	0.0 G
Maltose	0.0 G
Lactose	0.0 G
Sugars, total	2.7 G
Starch	0.0 G
Available Carbohydrate	2.7 G
Mannitol	0.0 G
Sorbitol	0.0 G
Total Dietary Fibre	1.4 G



答案：士多啤梨的營養素(2)

配料 2

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量 (克)	製作過程	可食用部分系 數(%)	可食用部分重量 (克)	準備的產量 (%)	製作過程後 的產量(克)
士多啤梨(澳洲)	204.93	去蒂, 攪拌	97	[198.782]	100	[198.782]

營養素 (每配料單位)	新鮮士多啤梨(澳洲)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A ₁	保留系數 = R ₁	A ₁ x R ₁
能量(千卡)	NUTTAB	92 ÷ 4.2 = 21.905	1	[21.905]
蛋白質(克)	同上	[1.7]	1	1.7
脂肪(克)	同上	[0.1]	1	0.1
飽和脂肪酸(克)	同上	[0.0]	1	0
反式脂肪酸(克)	專家意見	0	1	[0]
可獲得碳水化合物(克)	同上	[2.7]	1	2.7
糖(克)	同上	[2.7]	1	2.7
膳食纖維(克)	同上	[1.4]	1	1.4
鈉(毫克)	同上	[6]	1	6



4a. 加入已調整的營養素數值於計算器: 配料1

配料名稱: 橙汁(美國)

配料重量: 585.844 克

能量 (千卡)	45	(每 100 克)
蛋白質 (克)	.7	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	.2	(每 100 克)
- 饯和脂肪酸 (克)	.024	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	0	(每 100 克)
碳水化合物 (克)	10.2	(每 100 克)
- 糖 (克)	8.4	(每 100 克)
膳食纖維 (克)	.2	(每 100 克)
鈉 (毫克)	1	(每 100 克)

Microsoft Internet Explorer

從輸入之蛋白質、脂肪、及碳水化合物所計算出的能量多於鍵入之能量 (千卡)。
是否確定已輸入資料?

確定 取消

- $[(0.7 \text{ 克} \times 4 \text{ 千卡}) + (0.2 \text{ 克} \times 9 \text{ 千卡}) + 10.2 \text{ 克} \times 4 \text{ 千卡}] = 45.4 \text{ 千卡}$
- 45 vs 45.4

4a. 加入已調整的營養素數值於計算器: 配料 2 及 3

配料名稱: 新鮮的士多啤梨(澳洲)

配料重量: 198.782 克

能量 (千卡) 21.905 (每 100 克)

蛋白質 (克) 1.7 (每 100 克)

脂肪總量 (克) 0.1 (每 100 克)

- 饯和脂肪酸 (克) 0 (每 100 克)

- 反式脂肪酸 (克) 0 (每 100 克)

碳水化合物 (克) 2.7 (每 100 克)

- 糖 (克) 2.7 (每 100 克)

膳食纖維 (克) 1.4 (每 100 克)

鈉 (毫克) 6 (每 100 克)

配料名稱: /砂糖(中國)

配料重量: 20.1 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)

- 饯和脂肪酸 (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)

膳食纖維 (克) 0 (每 100 克)

鈉 (毫克) 0.4 (每 100 克)



4b. 確定資料的準確性

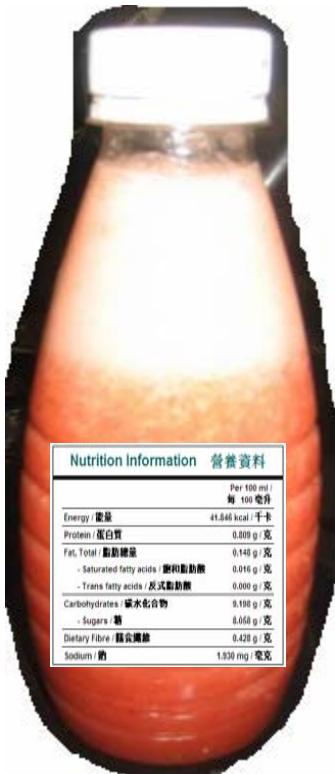
步驟 II：加入各配料及其營養素含量

請按“加入配料”，並鍵入所有配料及其營養素含量

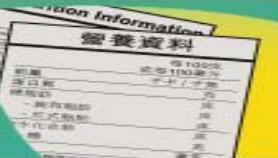
[加入配料](#) | [刪除已選配料](#) | [重新計算](#) | [取消](#)

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)	膳食纖維(克)	配料	鈉(毫克)
橙(美國)	<input type="checkbox"/>	585.844	263.63	4.101	1.172	0.141	0	59.756	49.211	1.172	橙(美國)	5.858
新鮮的士多啤梨(澳洲)	<input type="checkbox"/>	198.782	43.543	3.379	0.189	0	0	5.367	5.367	2.783	新鮮的士多啤梨(澳洲)	11.927
砂糖(中國)	<input type="checkbox"/>	20.1	80.4	0	0	0	0	20.08	20.08	0	砂糖(中國)	0.08
食物總重量(克)	-	804.726	387.573	7.48	1.371	0.141	0	85.203	74.658	3.955	食物總重量(克)	17.865

5a. 為一樽100毫升果汁印製標籤



Nutrition Information 營養資料	
Per 100 ml / 每 100 毫升	
Energy / 能量	41.880 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0.809 g / 克
Fat, Total / 脂肪總量	0.148 g / 克
- Saturated fatty acids / 蘊和脂肪酸	0.016 g / 克
- Trans fatty acids / 反式脂肪酸	0.000 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	9.207 g / 克
- Sugars / 糖	8.067 g / 克
Dietary Fibre / 膳食纖維	0.427 g / 克
Sodium / 鈉	1.930 mg / 毫克



5b. 為一樽果汁印製標籤: 連中國營養素參考值百分比

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 <small>(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)</small>		
	<input type="radio"/> 資料以克標示 <input checked="" type="radio"/> 資料以毫升標示		
	100克的食物製成品相等於 <input type="text" value="115"/> 毫升食物製成品		
	<input type="checkbox"/> 每100毫升	<input checked="" type="checkbox"/> 每包裝	<input type="checkbox"/> 每食用分量
	<input type="checkbox"/> 每100毫升的中國營養素參考值百分比	<input checked="" 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
	每包裝所含食用分量數目: <input type="text" value="1"/> 食用分量(毫升) <input type="text" value="150"/>		
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%。)		
	<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%。)		
	(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。)		

營養資料		
每包裝所含食用分量數目: 1 食用分量: 150 毫升		
每包裝	每包裝的中國營養素參考值百分比	
能量	63 千卡	3%
蛋白質	1.2 克	2%
脂肪總量	0.0 克	0%
- 饯和脂肪酸	0.0 克	0%
- 反式脂肪酸	0.0 克	--
碳水化合物	13.8 克	5%
- 糖	12.1 克	--
膳食纖維	0.0 克	0%
鈉	0 毫克	0%

例子三：產品資料

- 產品：生菜沙律配烤胡桃加香草醋
- 淨重量：650克
- 包裝總表面面積： >200 平方厘米
- 標示的營養素："1+7", 膳食纖維
 - 能量(千焦)
 - 碳水化合物(總)
- 營養聲稱：無
- 營養素表達方式：
 - 每食用份量(每食用份量為260克，每包裝食用份量為2.5)
- 其他資料：
 - 英文
 - 修整格式





1. 收集配方及製作過程

配料

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 生菜(澳洲) | 2個，大約700克 |
| 2. 胡桃仁(英國) | 100克 |
| 3. 黃豆油 (美國) | 3 湯匙 |
| 4. 香草醋(美國) | 2 湯匙 |

步驟

1. 除去生菜外葉及莖底部。清洗乾淨，拍乾及撕成形狀適中之塊件。
2. 將胡桃仁放入微波爐烤1分鐘，再搗碎成小粒。.
3. 將配料2，3 及4 各自放入小膠袋，然後連同生菜放入容器內。

補充資料

- 黃豆油的相對密度：1 湯匙 = 13.6克 [來源：USDA SR21]



答案：生菜的營養素(1)

NUTTAB 2006 Online Version

[Home | Previous page]

Lettuce, Iceburg, Raw

Food ID: 13A10857

Scientific Name: *Lactuca sativa*

Description: Round in shape, with packed layers of crisp green leaves.

Group: Vegetables: Raw

Derivation: Analysed

Sampling Details: Proximates, vitamins and minerals are derived from a composite of five purchases of common iceberg lettuces from Sydney outlets in 1983-4 (Wills et al. 1987). Iodine and some vitamins and minerals are derived from a composite sample of 9 purchases of iceberg lettuces in 2000. Folate and some vitamins and minerals were derived from 10 purchases of common iceberg lettuces purchased in Victoria in 1997 (97/98 Folate Program). Amino acids were determined from a composite of 4 lettuces purchased in Melbourne in 1991. As, Cd, Cu, Hg, I, Mo, Ni, Pb, Sb, Se, Sn and Zn were determined from a composite of mixed lettuce types purchased nationally (ATDS). Retinol, folic acid and CHOL are imputed.

Reference: (1) Wills, R.B.H., Lim, J.S.K. and Greenfield, H. (1986) Composition of Australian foods. 32. Leafy, stem and other vegetables. *Food Technology in Australia* 38:416-417,421.

(2) Australia New Zealand Food Authority. (2001) The 19th Australian Total Diet Survey, Canberra, Australian New Zealand Food Authority.

(3) Food Standards Australia New Zealand. (2003) The 20th Australian Total Diet Survey, Canberra, Food Standards Australia New Zealand.

(4) Australian Government Analytical Laboratory. (1991) Analysis of Breakfast Cereals. Unpublished, commissioned laboratory report to National Food Authority.

Edible Portion: As purchased 75% leafhead

Inedible Portion: 25% outer leaves, stem, base and dirt

Fat Factor: 1

Nitrogen Factor: 6.25

Minerals	
Antimony	0.0 UG
Arsenic	0.4 UG
Selenium	0.5 UG
Sodium	26 MG
Tin	0.3 UG
Zinc	0.2 MG
Vitamins	
Thiamin	0.03 MG
Riboflavin	0.03 MG

Lipids	
C16:0	0.00 G
Total Saturated Fatty Acids	0.0 G
C18:1	0.00 G
Total Monounsaturated Fatty Acids	0.0 G
C18:2w6	0.00 G
C18:3w3	0.00 G
C20:5w3	0 MG
Total Polyunsaturated Fatty Acids	0.0 G
Total Long Chain Omega 3 Polyunsaturates	0 MG
Cholesterol	0 MG

Nutrient	Value per 100 g
Proximates	
Energy	40 KJ
Moisture	95.5 G
Nitrogen	0.15 G
Protein	1.0 G
Fat	0.1 G
Ash	0.4 G
Fructose	0.2 G
Glucose	0.2 G
Sucrose	0.0 G
Maltose	0.0 G
Lactose	0.0 G
Sugars, total	0.4 G
Starch	0.0 G
Available Carbohydrate	0.4 G
Total Dietary Fibre	1.5 G



答案：生菜的營養素(2)

配料1

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量(克)	製作過程	可食用部分系數(%)	可食用部分重量(克)	準備的產量(%)	製作過程後的產量(克)
生菜 (澳洲)	700	除去外葉及莖底部	[75]	[525]	100	[525]

營養素 (每配料單位)	生菜 (澳洲)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A ₁	保留系數 = R ₁	A ₁ x R ₁
能量(千焦)	NUTTAB	[40]	1	[40]
蛋白質(克)	同上	[1.0]	1	[1.0]
總脂肪(克)	[同上]	[0.1]	1	[0.1]
飽和脂肪酸(克)	[同上]	[0]	1	[0]
反式脂肪酸(克)	專家意見	0	1	[0]
總碳水化合物(克)	[同上]	[0.4+1.5 = 1.9]	1	[1.9]
膳食纖維(克)	[同上]	[1.5]	1	[1.5]
糖(克)	[同上]	[0.4]	1	[0.4]
鈉(毫克)	[同上]	[26]	1	[26]





答案：胡桃仁的營養素(1)

28

Nuts continued

1021 to 1028

Composition of food per 100g edible portion

No.	Food	Description and main data sources	Edible conversion factor	Water		Total nitrogen	Protein	Fat	Carbo-hydrate	Energy value	
				g	g	g	g	g	g	kcal	kJ
Nuts and seeds, general continued											
1021	Pecan nuts	9 samples, kernel only	0.49	3.7	1.74	9.2	70.1	5.8	689	2843	
1022	Pine nuts	20 samples, pine kernels	1.00	2.7	2.64	14.0	68.6	4.0	688	2840	
1023	Pistachio nuts, roasted and salted	10 samples, kernel only	0.55	2.1	3.38	17.9	55.4	8.2	601	2485	
1024	Sesame seeds	10 samples, with and without hulls	1.00	4.6	3.44	18.2	58.0	0.9	598	2470	
1025	Sunflower seeds	Analysis and literature sources	1.00	4.4	3.74	19.8	47.5	18.6*	581	2410	
1026	Tahini paste	Ref. McCarthy and Matthews (1984) and calculation from No. 1028	1.00	3.1	3.49	18.5	58.9	0.9	607	2508	
1027	Trail Mix	10 samples; mix of nuts and dried fruit	1.00	8.9	1.45	9.1	28.5	37.2	432	1804	
1028	Walnuts	10 samples, kernel only	0.43	2.8	2.77	14.7	68.5	3.3	688	2837	

Nuts continued

1021 to 1028

Composition of food per 100g edible portion

No.	Food	Starch	Total sugars	Dietary fibre		Fatty acids			mg						
				NSP	g	Satd	g	Mono-unsatd	g	Poly-unsatd	g	Trans	g	Cholesterol	mg
Nuts and seeds, general continued															
1021	Pecan nuts	1.5	4.3	4.7	5.7	42.5	18.7	0	0	1	520	61	130		
1022	Pine nuts	0.1	3.9	1.9	4.6	19.9	41.1	0	0	1	780	11	270		
1023	Pistachio nuts, roasted and salted	2.5	5.7	6.1	7.4	27.6	17.9	0	0	530	1040	110	130		
1024	Sesame seeds	0.5	0.4	7.9	8.3	21.7	25.5	0	0	20	570	670	370		
1025	Sunflower seeds	16.3	1.7*	6.0	4.5	9.8	31.0	0	0	3	710	110	390		
1026	Tahini paste	0.5	0.4	8.0	8.4	22.0	25.8	N	0	20	580	680	380		
1027	Trail Mix	0.1	37.1	4.3	N	N	N	N	0	27	620	69	110		
1028	Walnuts	0.7	2.6	3.5	5.6	12.4	47.5	0	0	7	450	94	160		



答案：胡桃仁的營養素(2)

配料 2

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量 (克)	製作過程	可食用部分系 數(%)*	可食用部分重 量(克)	準備的產量 (%)*	製作過程後 的產量(克)
胡桃仁(英國)	115.9	烤1分鐘，搗碎	[100]	[115.9]	99.9	[115.784]

營養素 (每配料單位)	胡桃仁(英國)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A ₁	保留系數 = R ₁	A ₁ x R ₁
能量(千焦)	UK	[2837]	1	[2837]
蛋白質(克)	同上	[14.7]	1	[14.7]
總脂肪(克)	[同上]	[68.5]	1	[68.5]
飽和脂肪酸(克)	[同上]	[5.6]	1	[5.6]
反式脂肪酸(克)	[同上]	[0]	1	[0]
總碳水化合物(克)	[同上]	[3.3+3.5 = 6.8]	1	[6.8]
膳食纖維(克)	[同上]	[3.5]	1	[3.5]
糖(克)	[同上]	[2.6]	1	[2.6]
鈉(毫克)	[同上]	[7]	[0.95]	[6.65]





答案：黃豆油的營養素(1)

Oil, soybean, salad or cooking (1)

[New Search](#)

Refuse: 0%

NDB No: 04044 (Nutrient values and weights are for edible portion)

Nutrient	Units	Value per 100 grams	Number of Data Points	Std. Error
Proximates				
Water	g	0.00	4	0
Energy	kcal	884	0	0
Energy	kJ	3699	0	0
Protein	g	0.00	3	0
Total lipid (fat)	g	100.00	0	0
Asn	g	0.00	3	0
Carbohydrate, by difference	g	0.00	0	0
Fiber, total dietary	g	0.0	0	0
Sugars, total	g	0.00	0	0
Minerals				
Magnesium, Mg	mg	0	3	0.023
Phosphorus, P	mg	0	10	0.055
Potassium, K	mg	0	1	0
Sodium, Na	mg	0	1	0
Zinc, Zn	mg	0.01	1	0
Copper, Cu	mg	0.000	1	0
Tocopherol, gamma	mg	64.26	10	2.144
Tocopherol, delta	mg	21.30	10	1.122

Lipids				
Patty acids, total saturated	g	15.650	0	0
4:0	g	0.000	0	0
6:0	g	0.000	0	0
8:0	g	0.000	3	0
10:0	g	0.000	3	0
12:0	g	0.000	3	0
Patty acids, total monounsaturated	g	22.783	0	0
14:1	g	0.000	3	0
22:6 n-3	g	0.000	0	0
Patty acids, total trans	g	0.533	0	0
Patty acids, and trans-gamma-9cis	g	0.000	0	0
Cholesterol	mg	0	0	0
Stigmasterol	mg	59	3	3.671
Campesterol	mg	62	3	3.223
Beta-sitosterol	mg	172	3	5.573
Amino acids				
Tryptophan	g	0.000	0	0
Isoleucine	g	0.000	0	0
Leucine	g	0.000	0	0
Lysine	g	0.000	0	0



答案：黃豆油的營養素(2)

配料 3

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量(克)	製作過程	可食用部分系數(%)	可食用部分重量(克)	準備的產量(%)	製作過程後的產量(克)
黃豆油(美國)	3湯匙 = 40.8	--	[100]	[40.8]	100	[40.8]

營養素 (每配料單位)	黃豆油(美國)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A ₁	保留系數= R ₁	A ₁ x R ₁
能量(千焦)	SR21	[3699]	1	[3699]
蛋白質(克)	同上	[0]	1	[0]
總脂肪(克)	[同上]	[100]	1	[100]
飽和脂肪酸(克)	[同上]	[15.65]	1	[15.65]
反式脂肪酸(克)	[同上]	[0.533]	1	[0.533]
總碳水化合物(克)	[同上]	[0]	1	[0]
膳食纖維(克)	[同上]	[0]	1	[0]
糖(克)	[同上]	[0]	1	[0]
鈉(毫克)	[同上]	[0]	[1]	[0]



答案：香草醋的營養素(1)

Vinegar, balsamic (1)

[New Search](#)

Refuse: 0%

NDB No: 02069 (Nutrient values and weights are for edible portion)

Nutrient	Units	Value per 100 grams	Number of Data Points	Std. Error
Proximates				
Water	g	76.45	4	0.586
Energy(2)				
Energy	kJ	369	0	0
Protein	g	0.49	4	0.101
Total lipid (fat)	g	0.00	3	0
Ash	g	0.37	4	0.06
Carbohydrate, by difference				
Sugars, total	g	14.95	4	0.249
Sucrose	g	0.00	3	0
Glucose (dextrose)	g	7.57	3	0.779
Fructose	g	7.38	3	0.859
Lactose	g	0.00	3	0
Maltose	g	0.00	3	0
Galactose	g	0.00	3	0
Minerals				
Calcium, Ca	mg	27	4	3.15

Iron, Fe	mg	0.72	4	0.069
Magnesium, Mg	mg	12	3	2.222
Phosphorus, P	mg	19	3	4.958
Potassium, K	mg	112	6	20.075
Sodium, Na	mg	23	4	2.675
Zinc, Zn	mg	0.08	3	0.013
Copper, Cu	mg	0.026	3	0.007
Manganese, Mn	mg	0.131	3	0.015
Vitamins				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	1	0
Vitamin A, RAE	micro RAE	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	1	0
Lipids				
Fatty acids, total saturated	g	0.000	1	0
Fatty acids, total trans	g	0.000	1	0

Footnotes:

1 Contains 6% acetic acid. Total proximates do not equal 100%.

2 Acetic acid is included in energy calculation.



答案：香草醋的營養素(2)

配料4

	(步驟1)		(步驟2)		(步驟3)	
配料(來源)	實際重量(克)	製作過程	可食用部分系數(%)	可食用部分重量(克)	準備的產量(%)	製作過程後的產量(克)
香草醋(美國)	2湯匙 = 30.3	--	[100]	[30.3]	100	[30.3]

營養素 (每配料單位)	香草醋(美國)			
	資料庫	營養素數值 (每100克)= A ₁	保留系數 = R ₁	A ₁ x R ₁
能量(千焦)	[SR21]	[369]	1	[369]
蛋白質(克)	[同上]	[0.49]	1	[0.49]
總脂肪(克)	[同上]	[0]	1	[0]
飽和脂肪酸(克)	[同上]	[0]	1	[0]
反式脂肪酸(克)	[同上]	[0]	1	[0]
總碳水化合物(克)	[同上]	[17.03]	1	[17.03]
膳食纖維(克)	專家意見	0	1	[0]
糖(克)	[同上]	[14.95]	1	[14.95]
鈉(毫克)	[同上]	[23]	[1]	[23]



4a. 加入已調整的營養素數值於計算器：配料1

配料名稱: 生菜(澳洲)

配料重量: 525 克

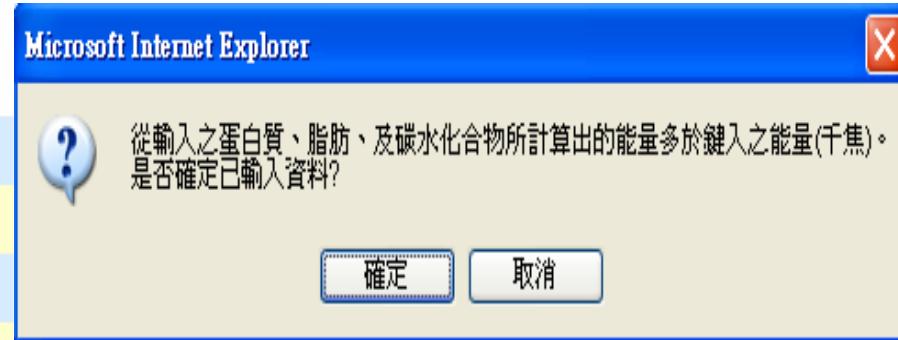
能量 (千焦)	40	(每 100 克)
蛋白質 (克)	1	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	.1	(每 100 克)
- 饱和脂肪酸 (克)	0	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	0	(每 100 克)
總碳水化合物 (克)	1.9	(每 100 克)
- 膳食纖維 (克)	1.5	(每 100 克)
- 糖 (克)	.4	(每 100 克)
鈉 (毫克)	26	(每 100 克)

4a. 加入已調整的營養素數值於計算器：配料 2

配料名稱: 烤胡桃(英國)

配料重量: 115.784 克

能量 (千焦)	2837	(每 100 克)
蛋白質 (克)	14.7	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	68.5	(每 100 克)
- 飽和脂肪酸 (克)	5.6	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	0	(每 100 克)
總碳水化合物 (克)	6.8	(每 100 克)
- 膳食纖維 (克)	3.5	(每 100 克)
- 糖 (克)	2.6	(每 100 克)
鈉 (毫克)	6.65	(每 100 克)



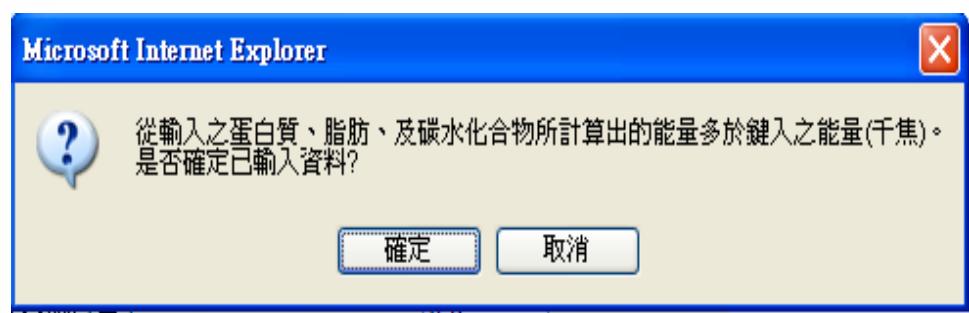
- $[(14.7 \text{ 克} \times 17 \text{ 千焦}) + (68.5 \text{ 克} \times 37 \text{ 千焦}) + 6.8 \text{ 克} \times 17 \text{ 千焦}] = 2900 \text{ 千焦}$
- 2837 vs 2900

4a.加入已調整的營養素數值於計算器：配料 3

配料名稱: 黃豆油(美國)

配料重量: 40.8 克

能量 (千焦)	3699	(每 100 克)
蛋白質 (克)	0	(每 100 克)
脂肪總量 (克)	100	(每 100 克)
- 饯和脂肪酸 (克)	15.56	(每 100 克)
- 反式脂肪酸 (克)	.533	(每 100 克)
總碳水化合物 (克)	0	(每 100 克)
- 膳食纖維 (克)	0	(每 100 克)
- 糖 (克)	0	(每 100 克)
鈉 (毫克)	0	(每 100 克)



- $[(0\text{克} \times 17\text{千焦}) + (100\text{克} \times 37\text{千焦}) + 0\text{克} \times 17\text{千焦}] = 3700\text{千焦}$
- 3699 vs 3700

4a.加入已調整的營養素數值於計算器: 配料 4

配料名稱: 香草醋(美國)

配料重量: 30.3 克

能量 (千焦) 369 (每 100 克)

蛋白質 (克) 0.49 (每 100 克)

脂肪總量 (克) 0 (每 100 克)

- 飽和脂肪酸 (克) 0 (每 100 克)

- 反式脂肪酸 (克) 0 (每 100 克)

總碳水化合物 (克) 17.03 (每 100 克)

- 膳食纖維 (克) 0 (每 100 克)

- 糖 (克) 14.95 (每 100 克)

鈉 (毫克) 23 (每 100 克)



4b. 確定資料的準確性

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(千焦)	蛋白質(克)	脂肪總量(克)	飽和脂肪酸(克)	反式脂肪酸(克)	總碳水化合物(克)	膳食纖維(克)	糖(克)	配料	鈉(毫克)
生菜(澳洲)	<input type="checkbox"/>	526	210	5.26	0.526	0	0	9.975	7.875	2.1	生菜(澳洲)	136.5
烤胡桃(英國)	<input type="checkbox"/>	115.784	3284.792	17.02	79.312	6.484	0	7.873	4.052	3.01	烤胡桃(英國)	7.7
黃豆油(美國)	<input type="checkbox"/>	40.8	1509.192	0	40.8	6.348	0.217	0	0	0	黃豆油(美國)	0
香草醋(美國)	<input type="checkbox"/>	30.3	111.807	0.148	0	0	0	5.16	0	4.53	香草醋(美國)	6.969
食物總重量(克)	-	711.884	5,115.791	22.418	120.697	12.832	0.217	23.008	11.927	9.64	食物總重量(克)	151.169

5. 為每份沙律印製標籤

步驟 III: 列印營養標籤

<input type="radio"/> 中文 <input checked="" 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 <small>(只適用於包裝表面總面積少於200平方厘米的小包食物)</small>		
<input checked="" type="radio"/> 資料以克標示 <input type="radio"/> 資料以毫升標示 <input type="checkbox"/> 每100克 <input type="checkbox"/> 每包裝 <input checked="" 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		
每包裝所含食用分量數目: <input type="text" value="2.5"/> 食用分量: (克) <input type="text" value="260"/>		
標籤格式: <input checked="" type="checkbox"/> 預覽修整格式: <small>(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%。)</small>	<input type="checkbox"/> 預覽未修整格式: <small>(能量和所有營養素數值會調整至小數點後3個位。)</small>	
	<small>(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。)</small>	
<small>(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。)</small>		



Nutrition Information	
Serving(s) Per Package : 2.5	Serving Size : 260 g
Per Serving	
Energy	1,868 kJ
Protein	8.2 g
Fat, Total	44.1 g
- Saturated fatty acids	4.7 g
- Trans fatty acids	0.0 g
Carbohydrates ,Total	8.4 g
- Dietary Fibre	4.4 g
- Sugars	3.5 g
Sodium	55 mg

營養標籤計算器



多謝!

請填寫及交回問卷。