

建立營養標籤實用貼士

建立營養標籤

- 透過直接營養素分析建立營養標籤
 - 採用產品上已有的營養標籤



透過直接營養素分析建立營養標籤

- 產品：麥餅
- 淨重量：250克
- 期望聲稱：“低脂”、“低鈉”及“含豐富蛋白質”
- 營養素表達方式：
 - 每100克
 - 每食用分量
 - 以相對量(中國營養素參考值)作標示

透過直接營養素分析建立營養標籤

- 必須標示的資料：
 - “1+7”含量
 - 能量
 - 蛋白質
 - 總脂肪
 - 飽和脂肪酸
 - 反式脂肪酸
 - 可獲得的碳水化合物
 - 糖
 - 鈉
 - 膽固醇含量 (因聲稱涉及脂肪→低脂)

直接營養素分析

- 營養素單位
 - 能量
→(千卡或千焦)
 - 強制規定標示的營養素
→公制單位
(克、毫克或微克)

營養成分檢測報告	
產品名稱：麥餅	
檢測結果：	
檢測項目	每100克
能量	379.8千卡
可獲得的碳水化合物	80.4克
糖分	1.0克
總脂肪	2.2克
飽和脂肪	0.6克
反式脂肪	0.1克
膽固醇	少於1毫克
蛋白質	9.6克
鈉	794毫克

營養標籤的格式

營養資料

每包裝所含食用分量數目：

食用分量：

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
能量			
蛋白質			
總脂肪			
- 飽和脂肪			
- 反式脂肪			
膽固醇			
碳水化合物			
- 糖			
鈉			

計算食用分量及食用分量數目

- 食用分量
 - 習慣上的食用量 (餅乾) → 30克
- 食用分量數目
 - 淨重量 (250克) ÷ 食用分量 (30克) = 8.3
 - 可修整至個位數 → 8
- 當計算每食用分量所含的營養素時
 - 必須以**食用分量**計算
 - 不可用已修整的**食用分量數目**來計算

計算食用分量及食用分量數目

- 淨重量：250克
- 食用分量：30克
- 修整後食用分量數目：8

營養成分檢測報告	
產品名稱：麥餅	
檢測結果：	
檢測項目	每100克
能量	379.8千卡
可獲得的碳水化合物	80.4克

	每100克	每食用分量 (以食用分量計算)	每食用分量 (用已修整後食用分量數目計算)
可獲得的碳水化合物含量	80.4克	$=80.4 \times 30 \div 100$ $=24.12$ 克	$=(80.4 \times 8) \div 100$ $=25.12$ 克

計算每食用分量所含的營養素

- =每100克所含的營養素 \times 食用分量 (30克) \div 100

營養素	每100克	每食用分量
能量	379.8千卡	113.94千卡
可獲得的碳水化合物	80.4克	24.12克
糖分	1.0克	0.3克
總脂肪	2.2克	0.66克
飽和脂肪	0.6克	0.18克
反式脂肪	0.1克	0.03克
膽固醇	少於1毫克	少於1毫克
蛋白質	9.6克	2.88克
鈉	794毫克	238.2毫克

計算每100克中國營養素參考值百分比

- =(每100克所含的營養素 ÷ 中國營養素參考值) × 100%

營養素	每100克	中國營養素參考值	每100克的中國營養素參考值百分比
能量	379.8千卡	2000千卡	18.99%
可獲得的碳水化合物	80.4克	300克	26.80%
糖分	1.0克	-	-
總脂肪	2.2克	60克	3.67%
飽和脂肪	0.6克	20克	3.00%
反式脂肪	0.1克	-	-
膽固醇	少於1毫克	300毫克	少於0.5%
蛋白質	9.6克	60克	16.00%
鈉	794毫克	2000毫克	39.70%

中國營養素參考值

《修訂規例》中附表 7 列出的營養素參考值*

能量 / 营养素	營養素參考值
能量 (千卡)	2 000
(千焦)	8 400
蛋白質 (克)	60
總脂肪 (克)	60
膳食纖維 (克)	25
飽和脂肪酸 (克)	20
膽固醇 (毫克)	300
總碳水化合物 (克)	300
鈣 (毫克)	800
磷 (毫克)	700
鉀 (毫克)	2 000
鈉 (毫克)	2 000
鐵 (毫克)	15
鋅 (毫克)	15
銅 (毫克)	1.5
碘 (微克)	150
硒 (微克)	50
鎂 (毫克)	300
錳 (毫克)	3

鉻 (微克)	50
鉬 (微克)	40
氟 (毫克)	1
維他命 A (視黃醇當量微克)	800
維他命 C (毫克)	100
維他命 D (微克)	5
維他命 E (α-生育酚當量毫克)	14
維他命 K (微克)	80
維他命 B1 (毫克)	1.4
維他命 B2 (毫克)	1.4
維他命 B6 (毫克)	1.4
維他命 B12 (微克)	2.4
煙酸 (毫克)	14
葉酸 (膳食葉酸當量微克)	400
泛酸 (毫克)	5
生物素 (微克)	30
膽鹼 (毫克)	450

* 採納中國營養學會第六屆六次常務理事會通過的營養素參考值

營養表

營養資料

每包裝所含食用分量數目 : 8

食用分量 : 30克

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
能量	379.8千卡	113.94千卡	18.99%
蛋白質	9.6克	2.88克	16.00%
總脂肪	2.2克	0.66克	3.67%
- 飽和脂肪	0.6克	0.18克	3.00%
- 反式脂肪	0.1克	0.03克	-
膽固醇	少於1毫克	少於1毫克	少於0.5%
碳水化合物	80.4克	24.12克	26.80%
- 糖	1.0克	0.3克	-
鈉	794毫克	238.2毫克	39.70%

數據修整方法及“0”的定義

表2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每100克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤4千卡或17千焦
蛋白質	克	0.1	≤0.5克
碳水化合物 (可獲得或總量)	克	0.1	≤0.5克
總脂肪	克	0.1	≤0.5克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤0.5克
反式脂肪酸	克	0.1	≤0.3克
鈉	毫克	1	≤5毫克
糖	克	0.1	≤0.5克
膳食纖維	克	0.1	≤1.0克
膽固醇	毫克	1	≤5毫克

²有關方法同樣適用於營養標籤上營養素參考值百分比“0”的定義

數據修整 - “0”的定義

營養資料

每包裝所含食用分量數目：8

食用分量：30克

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
能量	379.8千卡	113.94千卡	18.99%
蛋白質	9.6克	2.88克	16.00%
總脂肪	2.2克	0.66克	3.67%
- 飽和脂肪	0.6克	0.18克	3.00%
- 反式脂肪	0克	0克	-
膽固醇	0毫克	0毫克	0%
碳水化合物	80.4克	24.12克	26.80%
- 糖	1.0克	0.3克	-
鈉	794毫克	238.2毫克	39.70%

數據修整方法及“0”的定義

表2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每100克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤4千卡或17千焦
蛋白質	克	0.1	≤0.5克
碳水化合物 (可獲得或總量)	克	0.1	≤0.5克
總脂肪	克	0.1	≤0.5克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤0.5克
反式脂肪酸	克	0.1	≤0.3克
鈉	毫克	1	≤5毫克
糖	克	0.1	≤0.5克
膳食纖維	克	0.1	≤1.0克
膽固醇	毫克	1	≤5毫克

²有關方法同樣適用於營養標籤上營養素參考值百分比“0”的定義

數據修整

- 千卡、毫克及參考值百分比 → 修整至1
- 克 → 修整至0.1

營養資料

每包裝所含食用分量數目：8

食用分量：30克

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
能量	380千卡	114千卡	19%
蛋白質	9.6克	2.9克	16%
總脂肪	2.2克	0.7克	4%
- 飽和脂肪	0.6克	0.2克	3%
- 反式脂肪	0克	0克	-
膽固醇	0毫克	0毫克	0%
碳水化合物	80.4克	24.1克	27%
- 糖	1.0克	0.3克	-
鈉	794毫克	238毫克	40%

營養聲稱

- 產品期望聲稱：
 - “低脂”
 - “低鈉”
 - “含豐富蛋白質”

營養聲稱

- 產品期望聲稱“低脂”

總脂肪	(1) “低”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 3 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 1.5 克總脂肪。
	(2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 0.5 克總脂肪。

營養資料

每包裝所含食用分量數目：8

食用分量：30克

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
總脂肪	2.2克	0.7克	4%

- 符合“低脂”聲稱條件 → 可聲稱“低脂”

營養聲稱

- 產品期望聲稱“低鈉”

營養資料			
每包裝所含食用分量數目：8			
食用分量：30克			
	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
鈉	794毫克	238毫克	40%

鈉	(1) “低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.12 克(120 毫克)鈉。
	(2) “很低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.04 克鈉。
	(3) “不含”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.005 克鈉。

- 不符合“低鈉”聲稱條件 → 不可聲稱“低鈉”

營養聲稱

- 產品期望聲稱 “含豐富蛋白質”
- 須符合 “高蛋白質” 的聲稱條件

營養資料

每包裝所含食用分量數目：8

食用分量：30克

	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
蛋白質	9.6克	2.9克	16%

營養素含量聲稱用語同義詞

表 4 營養素含量聲稱用語的同義詞

聲稱用語	同義詞	標記/符號	來源	
低	<ul style="list-style-type: none"> 少 提供少量 含量低 略含 薄 		高	<ul style="list-style-type: none"> 含豐富 含大量 富含 豐富 多 提供多 含量多
很低 (只適用於鈉)	<ul style="list-style-type: none"> 極低 超低 非常低 特低 “勁低” “激低” 			
不含	<ul style="list-style-type: none"> 零 無 沒有 	• ✗		• ✓

營養聲稱

- 每100克產品含9.6克蛋白質

蛋白質	(1) “低”	食物(固體或液體)含提供不超過 5% 能量的蛋白質。
	(2) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質(6 克)；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 5% 的蛋白質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於蛋白質中國營養素參考值 5% 的蛋白質(每 1 兆焦食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 12% 的蛋白質)。
	(3) “高”	(a) 每 100 克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 20% 的蛋白質(12 克)；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質(每 1 兆焦食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 24% 的蛋白質)。

《修訂規例》中附表 7 列出的營養素參考值*

能量 / 營養素	營養素參考值
----------	--------

能量 (千卡)	2 000
(千焦)	8 400
蛋白質 (克)	60

- 不符合“高蛋白質”聲稱條件 → 不可聲稱“含豐富蛋白質”
- 符合“蛋白質來源”聲稱條件 → 可聲稱“蛋白質來源”

產品營養標籤及營養聲稱

麥餅

250克

- 低脂
- 蛋白質來源

成份：....

營養資料			
每包裝所含食用分量數目：8			
食用分量：30克			
	每100克	每食用分量	每100克的中國營養素參考值百分比
能量	380千卡	114千卡	19%
蛋白質	9.6克	2.9克	16%
總脂肪	2.2克	0.7克	4%
- 飽和脂肪	0.6克	0.2克	3%
- 反式脂肪	0克	0克	-
膽固醇	0毫克	0毫克	0%
碳水化合物	80.4克	24.1克	27%
- 糖	1.0克	0.3克	-
鈉	794毫克	238毫克	40%

規管容忍限

- 營養素數值的準確性
- 符合規管容忍限

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

規管容忍限

	每100克標示	規管容忍限
能量	380千卡	≤ 標示值的120%
蛋白質	9.6克	≥ 標示值的80%
總脂肪	2.2克	≤ 標示值的120%
- 飽和脂肪	0.6克	≤ 標示值的120%
- 反式脂肪	0克	≤ 標示值的120%
膽固醇	0毫克	≤ 標示值的120%
碳水化合物	80.4克	≥ 標示值的80%
- 糖	1.0克	≤ 標示值的120%
鈉	794毫克	≤ 標示值的120%

* 規管容忍限適用於“0”的定義

規管容忍限

- 不適用於營養聲稱
- 例如：聲稱低脂

	“低脂” 聲稱條件
總脂肪含量	每100克含不超過3克 (規管容忍限不適用於營養聲稱)

總脂肪	(1) “低” (2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 3 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 1.5 克總脂肪。 (a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 0.5 克總脂肪。
-----	---------------------	--

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%

透過直接營養素分析建立營養標籤

實用貼士

- “1+7” 含量
- 營養素單位
- 營養標籤格式
- 標示總碳水化合物 → 標示膳食纖維含量
- 以每食用分量標示營養素含量
 - 須標示食用分量數目及大小
 - 以食用分量計算營養素含量
- 計算營養素含量及相對量
- 營養素以絕對數目標示 → 不可以範圍標示

透過直接營養素分析建立營養標籤 實用貼士

- “0”的定義 → 以100克或毫升食物計算
- 營養素數據修整方法
- 營養聲稱 → 符合**聲稱條件**
- 如聲稱涉及任何種類的**脂肪** → 標示**膽固醇**含量
- 營養素數值 → 符合**規管容忍限**
- 規管容忍限 → 不適用於**營養聲稱**

採用產品上已有的營養標籤

營養標籤

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%

*** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on
your calorie needs.**

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	

NUTRITION INFORMATION		
SERVINGS PER PACKAGE: 3	SERVING SIZE: 150g	
QUANTITY PER SERVING		
Energy	608kJ	405kJ
Protein	4.2g	2.8g
Fat, Total	7.4g	4.9g
- Saturated	4.5g	3.0g
Carbohydrate	18.6g	12.4g
- Sugars	18.6g	12.4g
Sodium	90mg	60mg

Nutrition Facts	
Per 2 cookies (30 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 150	
Fat 7 g	11 %
Saturated Fat 3 g	20 %
+ Trans Fat 1 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate 21 g	7 %
Fibre 1 g	4 %
Sugars 8 g	
Protein 1 g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Iron	8 %

Nutrition Facts per 1 cup (284 g) | Calories: 280

Fat 18 g (20 %), Saturated Fat 8 g + Trans Fat 2 g (25 %), Cholesterol 30 mg, Sodium 660 mg (28 %), Carbohydrate 31 g (10 %), Fibre 0 g (0 %), Sugars 5 g

Protein 5 g, Vit A (4%), Vit C (2%), Calcium (15%), Iron (4%)

% = % Daily Value

Nutrition Facts

Serv. Size 1/3 cup (56g)

Servings about 3

Calories 90

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	% DV*	Amount/Serving	% DV
Total Fat 2g	3%	Total Carb. 0g	0%
Sat. Fat 1g	5%	Fiber 0g	0%
Trans Fat 0.5g		Sugars 0g	
Cholest. 10mg	3%	Protein 17g	
Sodium 200mg	8%		

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%



營養聲稱



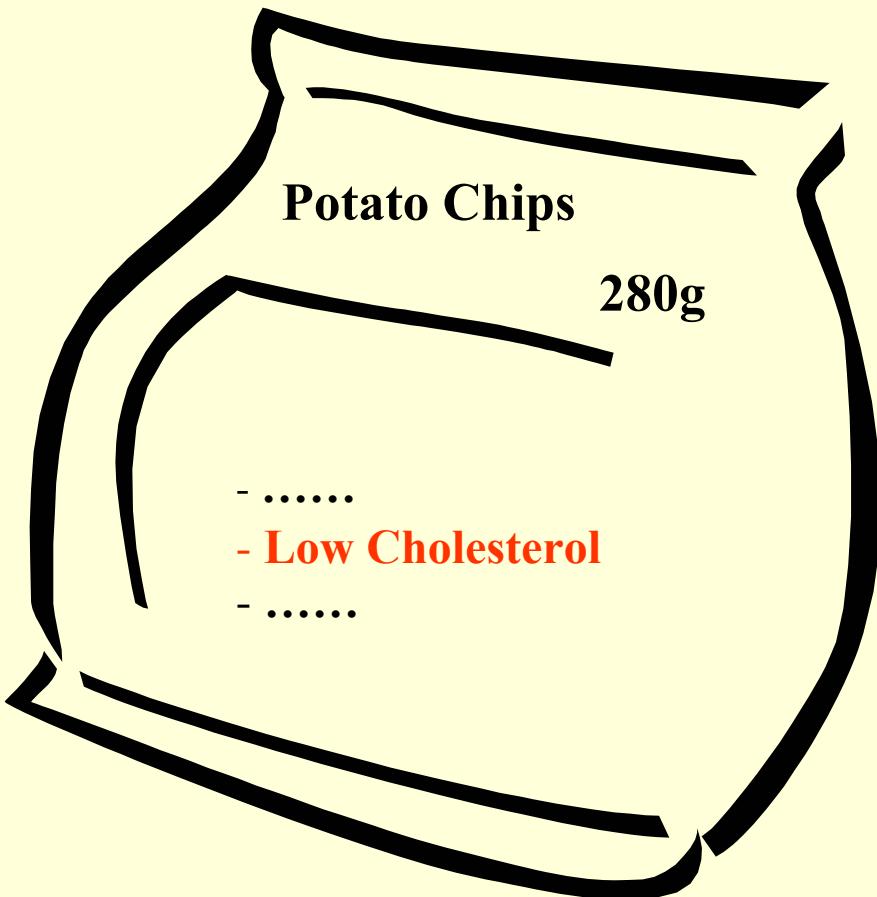
美國產品(1)



- 1+7 → 能量 + 7種核心營養素
- 總碳水化合物 + 膳食纖維
- 每食用分量標示營養素
- 食用分量數目及大小
- **Calories 140** = 能量 140 千卡

Nutrition Facts	
Serving Size 5 pieces (30g)	
Servings per container 5	
Amount per serving	
Calories 140	Calories from Fat 40
	% Daily Value
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fibre 1g	4%
Sugars 9g	
Protein 2g	

美國產品(2)



Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g)	
Servings per container 10	
Amount per serving	
Calories 140	Calories from Fat 60
% Daily Value	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fibre 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 1g	

“0”的定義

表2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每100克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤4千卡或17千焦
蛋白質	克	0.1	≤0.5克
碳水化合物 (可獲得或總量)	克	0.1	≤0.5克
總脂肪	克	0.1	≤0.5克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤0.5克
反式脂肪酸	克	0.1	≤0.3克
鈉	毫克	1	≤5毫克
糖	克	0.1	≤0.5克
膳食纖維	克	0.1	≤1.0克
膽固醇	毫克	1	≤5毫克

²有關方法同樣適用於營養標籤上營養素參考值百分比“0”的定義

營養素含量聲稱條件

膽固醇

(1) “低”

(a) 固體食物 -

(i) 每 100 克含不超過 0.02 克膽固醇；

(ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及

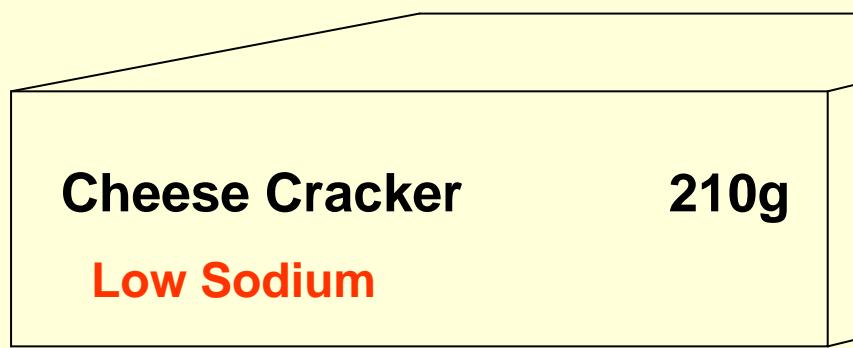
(iii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

	每食用分量的薯片 (28克)	每100克薯片	“低膽固醇”聲稱條件
(i)膽固醇含量	5毫克	17.9毫克	每100克含不超過20毫克
(ii)飽和脂肪酸及反式脂肪酸總量	1.5克	5.4克	每100克含不超過1.5克
(iii)飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供的能量百分比	$1.5\text{克} \times 9\text{千卡}^* = 13.5\text{千卡}$ $(13.5\text{千卡} \div 140\text{千卡}) \times 100\% = 9.6\%$		不超過10%

*每1克脂肪提供9千卡能量

因此產品不可聲稱 “低膽固醇”

加拿大產品



- $1+7 \rightarrow$ 能量 + 7種核心營養素
- 可獲得的碳水化合物 或是
總碳水化合物 ??
如標示用“Carbohydrates”
→ 含量按“可獲得的碳水化合物”計算
- **Calories 150 = 能量 150 千卡**
- 每食用分量標示營養素
→ 食用分量數目??

Nutrition Facts	
Per 3 crackers (30g)	
Amount	% Daily Value
Calories 150	
Fat 8g	12%
Saturated Fat 3g + Trans Fat 1g	20%
Cholesterol 5mg	
Sodium 80mg	3%
Carbohydrates 17g	6%
Fibre 0.5g	2%
Sugars 1g	
Protein 3g	

營養素含量聲稱條件

鈉

- (1) “低” 每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.12 克鈉。
- (2) “很低” 每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.04 克鈉。
- (3) “不含” 每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.005 克鈉。

	每食用分量 (30克)	每100克	“低鈉” 聲稱條件
鈉含量	80毫克	266.7 毫克	每100克含不超過120毫克

因此產品不可聲稱 “低鈉”

澳洲產品

Savoury Biscuit
300g
Low Saturated Fat

- 1+7 → 能量 + 7種核心營養素 (反式脂肪酸 ??)
- 可獲得的碳水化合物 或是 總碳水化合物 ??
如標示用“**Carbohydrates**”
→ 含量按“可獲得的碳水化合物”計算
- 絶對數目標示 → 不得以範圍標示
- 營養聲稱涉及任何種類脂肪
→ 標示膽固醇含量

Nutrition Information		
Servings per package: 6	Serving Size: 50g	
	Quantity per serving	Quantity per 100g
Energy	805kJ	1610kJ
Protein	7.0g	14g
Fat, Total	1.9g	3.8g
- Saturated	0.5g	1.0g
Carbohydrates	35g	70g
- Sugars	Less than 1g	1.5g
Sodium	180mg	365mg

營養素含量聲稱條件

飽和脂肪酸 (1) “低”

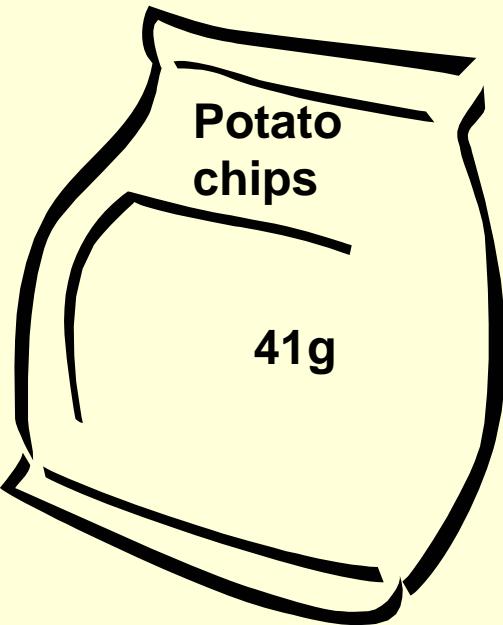
(a) 固體食物 -

- (i) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及
- (ii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

	每100克	“低飽和脂肪酸” 聲稱條件
飽和脂肪酸含量	1.0克	
反式脂肪酸含量	??	
飽和脂肪酸及 反式脂肪酸總量	??	每100克含不超過1.5克

因此必須得知產品的反式脂肪酸含量，才可肯定產品是否符合 “低飽和脂肪酸” 的聲稱條件

日本產品



栄養成分表示(1袋(41g)当り)	
エネルギー	223kcal
たんぱく質	2.5g
脂 質	13.6g
炭 水 化 物	22.6g
ナトリウム	241mg

營養成分 (1袋 (41克))

能量	223千卡
蛋白質	2.5克
脂肪	13.6克
碳水化合物	22.6克
鈉	241毫克

- 營養標籤須使用英文、中文或中英文兼用
- 1+7 → 能量 + 7種核心營養素 (飽和脂肪、反式脂肪、糖??)
- 可獲得的碳水化合物 或是 總碳水化合物 ??

如標示用 “碳水化合物”

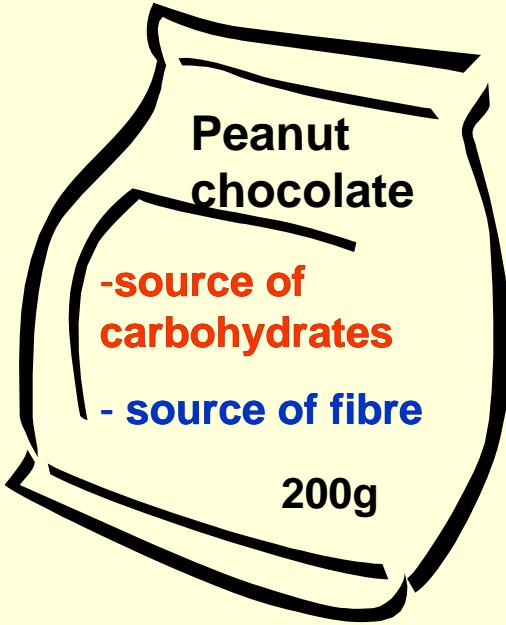
→ 含量按 “可獲得的碳水化合物” 計算

- 營養素含量以每包食物標示

→ 如包裝只有一個食用分量 → 可接受

→ 否則，須以每100克或每食用分量標示

新加坡產品



-修訂規例沒有就碳水化合物訂出營養素含量聲稱條件
→不可對碳水化合物作出營養素含量聲稱

Nutrition Information		
Servings per package:	10	
Serving Size:	20g (10 pieces)	
	Per serving	Per 100g
Energy	103kcal (432kJ)	516kcal (2158kJ)
Protein	1.9g	9.5g
Total Fat	5.3g	26.2g
- saturated fat	2.1g	10.3g
Cholesterol	2mg	9mg
Carbohydrates	12.1g	60.5g
Dietary Fibre	0.7g	3.4g
Sodium	10mg	48mg

- 1+7 → 能量 + 7種核心營養素 (糖、反式脂肪??)
 - 可獲得的碳水化合物 或是 總碳水化合物 ??
- 如標示用“Carbohydrates”
→ 含量按“可獲得的碳水化合物”計算

營養素含量聲稱條件

膳食纖維	(1) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含有不少於 3 克的膳食纖維；或 (b) 每 100 毫升液體食物含有不少於 1.5 克的膳食纖維。
	(2) “高”	(a) 每 100 克固體食物含有不少於 6 克的膳食纖維；或 (b) 每 100 毫升液體食物含有不少於 3 克的膳食纖維。

	每100克	“膳食纖維來源” 聲稱條件
膳食纖維含量	3.4克	每100克不少於3克

因此產品可聲稱 “膳食纖維來源”

台灣產品



營養標示

每100公克	
熱量	335 大卡
蛋白質	11.1 公克
脂肪	1.0 公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	70.5 公克
鈉	310 毫克

- 1+7 → 能量 + 7種核心營養素 (糖??)
- 可獲得的碳水化合物 或是 總碳水化合物 ??
 - 如標示用“碳水化合物”
→ 含量按“可獲得的碳水化合物”計算
- 單位
 - 大卡 = 卡路里
 - 公克 = 克
- “0”的定義

“0”的定義

表2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每100克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤4千卡或17千焦
蛋白質	克	0.1	≤0.5克
碳水化合物 (可獲得或總量)	克	0.1	≤0.5克
總脂肪	克	0.1	≤0.5克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤0.5克
反式脂肪酸	克	0.1	≤0.3克
鈉	毫克	1	≤5毫克
糖	克	0.1	≤0.5克
膳食纖維	克	0.1	≤1.0克
膽固醇	毫克	1	≤5毫克

²有關方法同樣適用於營養標籤上營養素參考值百分比“0”的定義

韓國產品

朱古力餅 64克

영양성분 1회 제공량 4봉지(32g) / 총 2회 제공량 (8봉지, 64g)	
1회 제공량당 함량	*%영양소 기준치
열 량 175kcal	
탄수화물 19g	6%
당 류 11g	
단 백 질 2g	3%
지 방 10g	20%
포화지방 6g	42%
트랜스지방 0.59미만	
콜레스테롤 5mg	2%
나 트 름 40mg	2%
★ %영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율	

營養資料	食用分量 :	每包食用分量
	4小包 (32克)	數目 : 2
	每食用分量	每日參考攝取量
		百分比
熱量	175千卡	
碳水化合物	19克	6%
糖	11克	
蛋白質	2克	3%
脂肪	10克	20%
飽和脂肪	6克	42%
反式脂肪	少於0.5克	
膽固醇	5毫克	2%
鈉	40毫克	2%

- 營養標籤須使用英文、中文或中英文兼用
- $1+7 \rightarrow$ 能量 + 7種核心營養素
- 可獲得的碳水化合物 或是 總碳水化合物 ??
- 如標示用 “碳水化合物”
→ 含量按 “可獲得的碳水化合物” 計算
- 純絕對數目標示 → 不得以範圍標示

採用產品上已有的營養標籤

實用貼士

- “1+7” 含量
- Carbohydrates → 總碳水化合物? 可獲得碳水化合物?
- Total carbohydrates → 標示膳食纖維含量
- 以每食用分量標示營養素 → 須標示食用分量數目及大小
- 以每包裝標示營養素 → 每包裝只有一個食用分量
- 營養標籤須使用英文、中文或中英文兼用

採用產品上已有的營養標籤

實用貼士

- “0”的定義 → 以100克或毫升食物計算
- 營養素以絕對數目標示 → 不可以範圍標示
- 營養聲稱 → 符合聲稱條件
 - 聲稱條件大部份以100克或毫升食物計算
- 如聲稱涉及任何種類的脂肪 → 標示膽固醇含量

~謝謝~