

營養標籤及營養聲稱 技術指引

營養資料標籤制度工作坊

食物安全中心



內容

- 定義
- 營養標籤
- 營養聲稱
- 間接營養素分析
- 附件

定義

定義

- 包括《修訂規例》中用詞的定義
- 例如“營養素”：
 - (a) 屬以下其中一類別或其中一類別的成份 – 蛋白質、碳水化合物、脂肪、膳食纖維、維他命、礦物質；及
 - (b) 符合以下任何條件 –
 - (i) 提供能量；
 - (ii) 身體生長、發育及維持身體正常功能所需；
 - (iii) 缺少該物質將導致出現生化或生理特性變化

營養標籤

[內容]

- 涵蓋範圍
- 實施時間表
- 營養標籤上的資料
 - 必須列出的營養資料
 - 營養素含量標示方法
 - 數據修整方法
 - 營養標籤格式
 - 容忍限

營養標籤上的資料

表一：部分營養素的常用名稱及縮略語

能量	“熱量”/“卡路里”/“千焦” / “千卡” (如使用“卡路里”或“千焦”取代“能量”一詞，能量單位必須與有關詞彙相應)
可獲得的碳水化合物	“碳水化合物”
總碳水化合物	“碳水化合物總量”
總脂肪	“脂肪”/“脂肪總量” / “總脂肪量”
飽和脂肪酸	“飽和脂肪”
反式脂肪酸	“反式脂肪”
多元不飽和脂肪酸	“多元不飽和脂肪”
單元不飽和脂肪酸	“單元不飽和脂肪”
膳食纖維	“膳食纖維總量”/“總膳食纖維”/“纖維”
維他命 C	“抗壞血酸”/“維生素 C”
維他命 B1	“硫胺素”/“維生素 B1”
維他命 B2	“核黃素”/“維生素 B2”
維他命 B3	“菸酸”/“煙酸”/“維生素 B3”
維他命 B12	“鈷氨酸”/“維生素 B12”

(第6頁)



食物安全中心
Centre for Food Safety

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 / 營養素	營養素參考值		
能量 (千卡)	2 000	鉻 (微克)	50
(千焦)	8 400	鉬 (微克)	40
蛋白質 (克)	60	氟 (毫克)	1
總脂肪 (克)	60	維他命 A (視黃醇當量微克)	800
膳食纖維 (克)	25	維他命 C (毫克)	100
飽和脂肪酸 (克)	20	維他命 D (微克)	5
膽固醇 (毫克)	300	維他命 E (α -生育酚當量毫克)	14
總碳水化合物 (克)	300	維他命 K (微克)	80
鈣 (毫克)	800	維他命 B1 (毫克)	1.4
磷 (毫克)	700	維他命 B2 (毫克)	1.4
鉀 (毫克)	2 000	維他命 B6 (毫克)	1.4
鈉 (毫克)	2 000	維他命 B12 (微克)	2.4
鐵 (毫克)	15	煙酸 (毫克)	14
鋅 (毫克)	15	葉酸 (膳食葉酸當量微克)	400
銅 (毫克)	1.5	泛酸 (毫克)	5
碘 (微克)	150	生物素 (微克)	30
硒 (微克)	50	膽鹼 (毫克)	450
鎂 (毫克)	300		
錳 (毫克)			

(第8-9頁)

全中心
Food Safety

數據修整方法

表 2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

(第10頁)

	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

規管容忍限

(第12頁)

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

營養聲稱

內容

- 涵蓋範圍
- 營養素含量聲稱
- 營養素比較聲稱
- 營養素功能聲稱

營養素含量聲稱

表4: 營養素含量聲稱用語的同義詞 (第14-15頁)

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 		<ul style="list-style-type: none"> • 含 • 提供 • 有 • 含有 	• ✓
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” 		<ul style="list-style-type: none"> • 含豐富 • 含大量 • 富含 • 豐富 • 多 • 提供多 • 含量多 	
不含	<ul style="list-style-type: none"> • 零 • 無 • 沒有 	• ✗		

營養素比較聲稱條件

(第16-17頁)

能量/營養素	條件(兩個條件均必須符合)		膽固醇 25%	• 固體食物：每100克食物含不少於0.02克膽固醇 • 液體食物：每100毫升食物含不少於0.01克膽固醇
	最少相對差額	最少絕對差額		
能量	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：每100克食物含不少於40千卡(170千焦)能量 液體食物：每100毫升食物含不少於20千卡(80千焦)能量 	鈉 25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體/液體食物：每100克/毫升食物含不少於0.12克鈉
蛋白質	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：(a) 每100克食物含不少於蛋白質中國營養素參考值10%的蛋白質；(b) 每100千卡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 液體食物：(a) 每100毫升食物含不少於蛋白質中國營養素參考值5%的蛋白質；(b) 每100千卡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 	糖 25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體/液體食物：每100克/毫升食物含不少於5克糖
			膳食纖維 25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：每100克食物含不少於3克膳食纖維 液體食物：每100毫升食物含不少於1.5克膳食纖維
總脂肪	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：每100克食物含不少於3克總脂肪 液體食物：每100毫升食物含不少於1.5克總脂肪 	維他命及礦物質 (鈉除外) 10%中國營養素參考值	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：(a) 每100克食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值15%的有關維他命或礦物質；(b) 每100千卡食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值5%的維他命或礦物質；或(c) 每1兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值12%的維他命或礦物質 液體食物：(a) 每100毫升食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值7.5%的有關維他命或礦物質；(b) 每100千卡食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值5%的維他命或礦物質；或(c) 每1兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值12%的維他命或礦物質
飽和脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：每100克食物含不少於1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計) 液體食物：每100毫升食物含不少於0.75克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計) 		
反式脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體/液體食物：每100克/毫升食物含不少於0.3克反式脂肪酸 		

營養素比較聲稱

表6: 營養素比較聲稱用語的同義詞

(第18頁)

聲稱用語	同義詞	標記/符號
較低	<ul style="list-style-type: none">• 較/更低• 較/更少• 提供較/更少• 含量較/更低• 減低• 降低• 輕• 減	<ul style="list-style-type: none">• ↓• -
較高	<ul style="list-style-type: none">• 較/更高• 較/更多• 增加• 添加• 增添• 加強• 強化	<ul style="list-style-type: none">• ↑• +

[

營養素功能聲稱

]

■ 必須符合以下準則：

- 具有營養素含量聲稱規定或於《修訂規例》的附表7中有列出營養素參考值的營養素，才可作出營養素功能聲稱；
- 營養素功能聲稱須以科學證據和科學共識為基礎；
- 營養素功能聲稱必須載有關於有關營養素所擔當的生理角色的資料；及
- 涉及聲稱的營養素的含量必須符合“來源”的營養素含量聲稱的相關規定(如有的話)。

間接營養素分析

[

間接營養素分析

]

- 參考資料庫
- 步驟
- 注意事項
- 局限

附件

豁免項目

- 附件一：
獲豁免營養標籤的項目 (16項)

營養標籤建議格式示例

■ 附件二：

(第25-37頁)

Nutrition Information	
Per 100g or Per 100ml	
Energy	kcal / kJ
Protein	g
Total fat	g
- Saturated fat	g
- Trans fat	g
Carbohydrates	g
- Sugars	g
Sodium	mg

● 標準格式

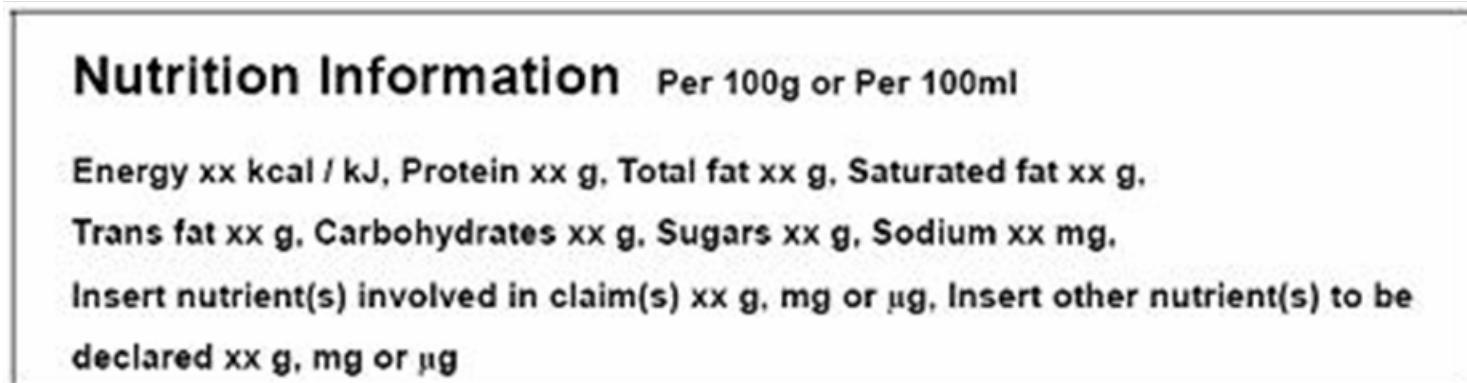
營養標籤建議格式示例

Nutrition Information 營養資料			
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)			
Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位			
Per 100g or Per 100ml / Per Serving / %Chinese NRV	每 100 克或每 100 毫升	每食用分量	Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素 參考值百分比
Energy /能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/ 千卡或千焦	%
Protein /蛋白質	g /克	g /克	%
Total fat /總脂肪	g /克	g /克	%
- Saturated fat /飽和脂肪	g /克	g /克	%
- Trans fat /反式脂肪	g /克	g /克	%
Carbohydrates /碳水化合物	g /克	g /克	%
- Sugars /糖	g /克	g /克	%
Sodium /鈉	mg /毫克	mg /毫克	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%
Insert other nutrient(s) to be declared/ 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%

標準格式

營養標籤建議格式示例

- ✿ 直線格式 (總表面積 < 200cm²)



營養素含量聲稱的條件

附件三：

(第38-41頁)

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 ⁵
能量	(1) “低”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 40 千卡（170 千焦）能量；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 20 千卡（80 千焦）能量。
	(2) “不含”	每 100 毫升液體食物含不超過 4 千卡（17 千焦）能量。
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。
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。 (b) 液體食物 – (i) 每 100 毫升含不超過 0.75 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。
	(2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.1 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；或 (b) 每 100 毫升液體食含不超過 0.1 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)。

⁵ 即使營養素含量是以食物的“每食用分量”標示，營養聲稱的條件仍然以此表中列明的每 100 克或 100 毫升食物中有關營養素的含量為準。

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 ⁵
膽固醇	(1) “低”	<p>(a) 固體食物 –</p> <p>(i) 每 100 克含不超過 0.02 克膽固醇；</p> <p>(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</p> <p>(iii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10%能量。</p> <p>(b) 液體食物 –</p> <p>(i) 每 100 毫升含不超過 0.01 克膽固醇；</p> <p>(ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及</p> <p>(iii) 饱和脂肪酸和反式脂肪酸之和提供不超過 10%能量。</p>
	(2) “不含”	<p>(a) 固體食物 –</p> <p>(i) 每 100 克含不超過 0.005 克膽固醇；</p> <p>(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</p> <p>(iii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10%能量。</p> <p>(b) 液體食物 –</p> <p>(i) 每 100 毫升含不超過 0.005 克膽固醇；</p> <p>(ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及</p> <p>(iii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10%能量。</p>
反式脂肪酸	“不含”	<p>(a) 固體食物 –</p> <p>(i) 每 100 克含不超過 0.3 克反式脂肪酸；</p> <p>(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</p> <p>(iii) 饱和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10%能量。</p>

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 ⁵
	(b) 液體食物 –	<ul style="list-style-type: none"> (i) 每 100 毫升含不超過 0.3 克反式脂肪酸； (ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 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。
糖	(1) “低”	<ul style="list-style-type: none"> (a) 每 100 克固體食物含不超過 5 克糖；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 5 克糖。
	(2) “不含”	<ul style="list-style-type: none"> (a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克糖；或 (b) 每 100 毫升液體食含不超過 0.5 克糖。
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。
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”	<ul style="list-style-type: none"> (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；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”	<ul style="list-style-type: none"> (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；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)。
膳食纖維	(1) “來源”	<ul style="list-style-type: none"> (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。

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 ⁵
	(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。
維他命和礦物質 (鈉除外)	(1) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 15% 的有關維他命或礦物質；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 7.5% 的有關維他命或礦物質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 5% 的有關維他命或礦物質(每 1 兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 12% 的有關維他命或礦物質)。
	(2) “高”	(a) 每 100 克固體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 30% 的有關維他命或礦物質；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 15% 的有關維他命或礦物質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 10% 的有關維他命或礦物質(每 1 兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 24% 的有關維他命或礦物質)。

[

附件

]

- 附件四：
常見問題
- 附件五：
小銷售量豁免營養標籤指引
 - 有關規定
 - 標籤要求

技術指引

- 中文版及英文版已於二零零八年六月上載食物安全中心網頁：
(中文版)
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_nl_guidance.html
(英文版)
http://www.cfs.gov.hk/english/food_leg/food_leg_nl_guidance.html

技術指引

- 提供技術資料及解答常見問題，協助業界製備營養標籤
- 不是相關法例的一部份，應與相應法例（包括但不限於《修訂規例》）一併細閱
- 個別問題應按實際情況考慮
- 其他常見問題及資料，已上載於食物安全中心網頁

~ 多謝 ~

