

# 爲產品建立營養標籤的步驟

# 為產品建立營養標籤的步驟

1. 檢查產品上已有的營養標籤或營養資料
2. 檢查營養標籤上的資料是否足夠或適用
3. 檢查營養標籤的格式是否適用
4. 檢查營養素數值單位及數據修整方法
5. 檢查營養聲稱是否符合規例

# 1. 檢查產品上已有的營養標籤或營養資料

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

### Amount Per Serving

**Calories** 250      Calories from Fat 110

### % Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	<b>4%</b>
Vitamin C	<b>2%</b>
Calcium	<b>20%</b>
Iron	<b>4%</b>

\* 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 Facts

Per 2 cookies (30 g)

**Amount**      **% Daily Value**

<b>Calories</b> 150	
<b>Fat</b> 7 g	<b>11 %</b>
Saturated Fat 3 g	<b>20 %</b>
+ Trans Fat 1 g	
<b>Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 80 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 21 g	<b>7 %</b>
Fibre 1 g	<b>4 %</b>
Sugars 8 g	
<b>Protein</b> 1 g	
Vitamin A    0 %	Vitamin C    0 %
Calcium     0 %	Iron          8 %

NUTRITION INFORMATION			
SERVINGS PER PACKAGE: 3		SERVING SIZE: 150g	
	QUANTITY PER SERVING	QUANTITY PER 100g	
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	

## 2. 檢查營養標籤上的資料是否足夠或適用

- 營養標籤上資料是否包含「1+7」
- 「1+7」是指“能量 + 7 種核心營養素”
  - 能量
  - 蛋白質
  - 可獲得的碳水化合物
  - 總脂肪
  - 飽和脂肪酸
  - 反式脂肪酸
  - 鈉
  - 糖

## 2. 檢查營養標籤上的資料是否足夠或適用

- 碳水化合物
  - 碳水化合物指可獲得的碳水化合物 (總碳水化合物，但不包括膳食纖維)
  - 如列出總碳水化合物，須同時列明膳食纖維的含量
- 膽固醇
  - 如營養聲稱涉及任何脂肪，須同時標示膽固醇含量
- 如產品有任何營養聲稱，須列出該營養素的含量

# 3. 檢查營養標籤的格式是否適用

- 能量及營養素
  - 以100克或100毫升食物表達
  - 以一個包裝分量表達  
(如該包食物含單一食用分量)
  - 以一個食用分量表達  
(包裝上列明食用分量及  
該包食物所含的食用分量數目)

## Nutrition Information      營養資料

	Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或每 100 毫升
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	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
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

# Nutrition Information

# 營養資料

	Per Package / 每包裝
<b>Energy / 能量</b>	<b>kcal or kJ/千卡或千焦</b>
<b>Protein / 蛋白質</b>	<b>g / 克</b>
<b>Total fat / 總脂肪</b>	<b>g / 克</b>
- Saturated fat / 飽和脂肪	<b>g / 克</b>
- Trans fat / 反式脂肪	<b>g / 克</b>
<b>Carbohydrates / 碳水化合物</b>	<b>g / 克</b>
- Sugars / 糖	<b>g / 克</b>
<b>Sodium / 鈉</b>	<b>mg / 毫克</b>
<b>Insert nutrient(s) involved in claim(s) /</b> 填入涉及聲稱的營養素	<b>g, mg or µg</b> 克、毫克或微克
<b>Insert other nutrient(s) to be declared /</b> 填入其他標示的營養素	<b>g, mg or µg</b> 克、毫克或微克



## 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 Serving / 每食用分量
<b>Energy / 能量</b>	<b>kcal or kJ/千卡或千焦</b>
<b>Protein / 蛋白質</b>	<b>g / 克</b>
<b>Total fat / 總脂肪</b>	<b>g / 克</b>
- Saturated fat / 飽和脂肪	<b>g / 克</b>
- Trans fat / 反式脂肪	<b>g / 克</b>
<b>Carbohydrates / 碳水化合物</b>	<b>g / 克</b>
- Sugars / 糖	<b>g / 克</b>
<b>Sodium / 鈉</b>	<b>mg / 毫克</b>
<b>Insert nutrient(s) involved in claim(s) /</b> 填入涉及聲稱的營養素	<b>g, mg or µg</b> 克、毫克或微克
<b>Insert other nutrient(s) to be declared /</b> 填入其他標示的營養素	<b>g, mg or µg</b> 克、毫克或微克

## 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 / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量
<b>Energy / 能量</b>	kcal or kJ /千卡或千焦	kcal or kJ/千卡或千焦
<b>Protein / 蛋白質</b>	g /克	g /克
<b>Total fat / 總脂肪</b>	g /克	g /克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g /克	g /克
- Trans fat / 反式脂肪	g /克	g /克
<b>Carbohydrates / 碳水化合物</b>	g /克	g /克
- Sugars / 糖	g /克	g /克
<b>Sodium / 鈉</b>	mg /毫克	mg /毫克
<b>Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素</b>	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克
<b>Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素</b>	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克

# 3. 檢查營養標籤的格式是否適用

- 營養標籤須以列表格式於當眼位置展示
- 須配以適當標題
  - 例如: 營養標籤、營養資料、營養成分
- 可使用中文、英文或中英文兼用
  - 如食物上的標記或標籤是中英文兼用，則營養表須使用中文及英文

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 / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量
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

# 3. 檢查營養標籤的格式是否適用

- 當標示膽固醇含量時，建議按以下次序排列：

總脂肪

- 飽和脂肪酸

- 反式脂肪酸

膽固醇

# 3. 檢查營養標籤的格式是否適用

- 當標示碳水化合物或總碳水化合物的含量及/或種類時，建議按以下次序排列：

碳水化合物

- 糖

膳食纖維

或

總碳水化合物

- 膳食纖維

- 糖

# 4. 檢查營養素數值單位及數據修整方法

- 單位
  - 能量: “千卡” 或 “千焦”
  - 其他營養素: “公制單位” (克、毫克、微克)
  - 營養素參考值百分比%
- 營養素參考值百分比%
  - 必須採用國際食物/衛生當局或國家食物/衛生當局的營養素參考值
  - 建議使用中國營養素參考值
  - 建議列出參考值或參考國家
- 數據修整方法
  - “千卡”、“千焦”、“毫克”及“百分比%”修整至“1”
  - “克”修整至“0.1”

# 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 / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV 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
<b>Energy / 能量</b>	<b>kcal or kJ / 千卡或千焦</b>	<b>kcal or kJ/ 千卡或千焦</b>	<b>%</b>
<b>Protein / 蛋白質</b>	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
<b>Total fat / 總脂肪</b>	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
- Saturated fat / 飽和脂肪	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
- Trans fat / 反式脂肪	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
<b>Carbohydrates / 碳水化合物</b>	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
- Sugars / 糖	<b>g / 克</b>	<b>g / 克</b>	<b>%</b>
<b>Sodium / 鈉</b>	<b>mg / 毫克</b>	<b>mg / 毫克</b>	<b>%</b>
<b>Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素</b>	<b>g, mg or µg 克、毫克或微克</b>	<b>g, mg or µg 克、毫克或微克</b>	<b>%</b>
<b>Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素</b>	<b>g, mg or µg 克、毫克或微克</b>	<b>g, mg or µg 克、毫克或微克</b>	<b>%</b>

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 <sup>2</sup> (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



# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

- 營養聲稱
  - 營養素含量聲稱
  - 營養素比較聲稱
  - 營養素功能聲稱

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素含量聲稱

- 必須符合規例附表 8 的聲稱條件
- 大部份聲稱條件以每100克或每100毫升食物計算

營養資料	
每包裝所含食用分量數目: 5	
食用分量: 20g	
	每食用分量
能量	127千卡
蛋白質	5克
總脂肪	3克
- 飽和脂肪	1克
- 反式脂肪	1克
碳水化合物	20克
- 糖	10克
鈉	50毫克

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。

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素含量聲稱

- 不被當作營養素含量聲稱

- 實際分量表達

例如: 每食用分量含**50**毫克奧米加3

- 以營養標籤容許的方式表達

例如: 每**100**克含**30%**中國營養素參考值的鈣

- 無麩質 (gluten free)

- 無添加糖 (no added sugar)

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素含量聲稱

- 不符合規例的聲稱
  - “高能量”
  - “低反式脂肪”
  - “非常高”
  - “含奧米加3”
- “很低” 聲稱
  - 只適用於“鈉”及“鹽”的聲稱

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素含量聲稱

- 當以“鹽”作任何營養聲稱時，其規管跟以“鈉”作出相關聲稱的條件相同
- 當以“飽和脂肪酸”、“反式脂肪酸”或“膽固醇”作任何聲稱時，聲稱條件包括“飽和脂肪酸”及“反式脂肪酸”的**總量**及它們所提供的**能量百分比**

成分	聲稱說明	規定 <sup>5</sup>
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) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素比較聲稱

- 比較相同或類似食品的不同版本
- 必須以相同分量的食物比較
- 同時符合相對差額及絕對差額的聲稱條件
- 必須在貼近營養素比較聲稱的位置說明
  - 作比較的食物
  - 含量的差異(以絕對值或百分比或分數表達)
  - 例如: 較低糖

“較低糖

與原味朱古力比較，每100克少10克糖”

表 5 營養素比較聲稱條件

能量/ 營養素	條件 (兩個條件均必須符合)	
	最少相對差額	最少絕對差額
能量	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 固體食物：每 100 克食物不少於 40 千卡(170 千焦)能量</li> <li>• 液體食物：每 100 毫升食物不少於 20 千卡(80 千焦)能量</li> </ul>
蛋白質	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 固體食物：(a) 每 100 克食物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 兆焦食物不少於蛋白質中國營養素參考值 12%的蛋白質</li> <li>• 液體食物： (a) 每 100 毫升食物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 兆焦食物不少於</li> </ul>

# 5. 檢查營養聲稱是否符合規例

## 營養素功能聲稱

- 須以科學理據和科學共識為基礎
- 須載有有關營養素所擔當的生理角色的資料  
例如: 鈣質有助於骨骼發育
- 聲稱的營養素的含量需符合“來源”的營養素含量聲稱的相關規定 (如有的話)  
(蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維)



~謝謝~