

# 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	“鈷胺素”/“維生素 B12”

(第6頁)

# 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
(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
鈣 (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

(第8-9頁)

\* 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



# 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 <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

# 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
低	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 少</li> <li>• 提供少量</li> <li>• 含量低</li> <li>• 略含</li> <li>• 薄</li> </ul>	
很低 (只適用於鈉)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 極低</li> <li>• 超低</li> <li>• 非常低</li> <li>• 特低</li> <li>• “勁低”</li> <li>• “激低”</li> </ul>	
不含	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 零</li> <li>• 無</li> <li>• 沒有</li> </ul>	• x

來源	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含</li> <li>• 提供</li> <li>• 有</li> <li>• 含有</li> </ul>	• ✓
高	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 含豐富</li> <li>• 含大量</li> <li>• 富含</li> <li>• 豐富</li> <li>• 多</li> <li>• 提供多</li> <li>• 含量多</li> </ul>	

# 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)	
	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 克食物含不少於 40 千卡(170 千焦)能量</li> <li>液體食物：每 100 毫升食物含不少於 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</li> <li>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</li> </ul>
總脂肪	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>固體食物：每 100 克食物含不少於 3 克總脂肪</li> <li>液體食物：每 100 毫升食物含不少於 1.5 克總脂肪</li> </ul>
飽和脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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)</li> </ul>
反式脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

膽固醇	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>固體食物：每 100 克食物含不少於 0.02 克膽固醇</li> <li>液體食物：每 100 毫升食物含不少於 0.01 克膽固醇</li> </ul>
鈉	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>固體 / 液體食物：每 100 克 / 毫升食物含不少於 0.12 克鈉</li> </ul>
糖	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>固體 / 液體食物：每 100 克 / 毫升食物含不少於 5 克糖</li> </ul>
膳食纖維	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>固體食物：每 100 克食物含不少於 3 克膳食纖維</li> <li>液體食物：每 100 毫升食物含不少於 1.5 克膳食纖維</li> </ul>
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"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>

# 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"> <li>• 較/更低</li> <li>• 較/更少</li> <li>• 提供較/更少</li> <li>• 含量較/更低</li> <li>• 減低</li> <li>• 降低</li> <li>• 輕</li> <li>• 減</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓</li> <li>• -</li> </ul>
較高	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 較/更高</li> <li>• 較/更多</li> <li>• 增加</li> <li>• 添加</li> <li>• 增添</li> <li>• 加強</li> <li>• 強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ↑</li> <li>• +</li> </ul>

# 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

## 標準格式

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
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	%

# 營養標籤建議格式示例

- ✿ 直線格式 (總表面積 < 200cm<sup>2</sup>)

<p><b>Nutrition Information</b> Per 100g or Per 100ml</p> <p>Energy xx kcal / kJ, Protein xx g, Total fat xx g, Saturated fat xx g, Trans fat xx g, Carbohydrates xx g, Sugars xx g, Sodium xx mg, Insert nutrient(s) involved in claim(s) xx g, mg or µg, Insert other nutrient(s) to be declared xx g, mg or µg</p>
---

# 營養素含量聲稱的條件

(第38-41頁)

## ■ 附件三：

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 <sup>5</sup>
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) 飽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) 飽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 毫升液體食物含不超過 0.1 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)。

<sup>5</sup> 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 <sup>5</sup>
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) 飽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) 飽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) 飽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) 飽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) 飽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 <sup>5</sup>
		(b) 液體食物 – (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) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
糖	(1) “低”	(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”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克糖；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 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”	(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”	(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”	(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 <sup>5</sup>
	(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](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](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 ~