

食品營養標示份量參考值指引表

本指引表提供不同包裝食品之份量參考值，作為廠商依產品特性，訂定合理份量值之參考依據，以執行市售包裝食品之營養標示，讓消費者於選購市售包裝食品時能有比較一致的參考基準。上述份量參考值係考量國民飲食習慣與市售包裝食品型態，所訂定各類包裝食品之一般每次食用量。

市售包裝食品每一份量之重量（或容量）標示，得依據下列表列原則，參考附表所列「食用份量參考值」辦理：

市售包裝食品類型		每一份量之重量（或容量）標示原則
產品重量（或容量）小於「食用份量參考值」		該產品之重量（或容量）
產品重量（或容量）大於「食用份量參考值」，且無預先分成數個等量個別單位之包裝食品		介於「食用份量參考值」之 100%~200%
具預先分成數個等量個別單位（如片、個、條、塊、包等）之包裝食品	個別單位之重量（或容量）小於「食用份量參考值」者	介於「食用份量參考值」之 100%~200%
	個別單位之重量（或容量）介於「食用份量參考值」100%~200%之範圍者	該個別單位之重量（或容量）
	個別單位之重	介於「食用份量參考值」之 100%~

	量（或容量） 大於「食用份 量參考值 200 %者	200%
非屬「食用 份量參考 值」產品類 別之包裝食 品	食品型態為錠 狀、膠囊狀	一顆（或錠、粒）
	其他產品型態 食品	建議之使用方式一小包、一小匙或其 他之一單位小容器，並註明每一份量 之重量（或容量）

附表 食用份量參考值

產品類別	份量參考值
一、五穀根莖類	
米飯、粽子、油飯、壽司、米糕	200 公克
熟麵條類 如：烏龍麵、油麵、涼麵等	200 公克
濕米麵	120 公克
乾米麵類 如：米、米粉、河粉、粉絲、麵條、通心麵、速食麵等	80 公克
糕類 如：發糕、馬拉糕、千層糕、蘿蔔糕、芋頭糕、年糕、甜米糕等	50 公克
發麵類 如：饅頭、花捲、銀絲卷等	50 公克
餅類 如：蔥油餅、烙餅、抓餅、蛋餅皮等	50 公克
根莖、芋頭及薯類(馬鈴薯、蕃薯) 如：薯條、薯餅、薯球、蒟蒻等	50 公克
乾穀類 如：早餐穀類、三合一麥片粥、糙米粥、麥片、燕麥片、即食粥等	30 公克
雜糧類 如：薏仁、栗子、蓮子、小米、高粱等	30 公克
穀粉及製品 如：麵粉、鬆餅粉、綠豆粉、西谷米、粉圓、生蝦餅、麵包屑等	20 公克
二、乳製品及仿乳製品類	
液狀乳 如：鮮乳、保久乳、調味乳、發酵乳、優格飲料、優酪乳等	240 毫升
凝態優格	100 公克
蒸發、濃縮奶水	飲用：120 毫升 當奶精用：10 毫升
煉乳(液態)	飲用：60 毫升 當奶精用：5 毫升 塗麵包：10 毫升
煉乳(固態)	10 公克
酸奶	30 毫升
全脂奶粉	25 公克

產品類別	份量參考值
低脂、脫脂、調味奶粉	25 公克
起司	20 公克
奶精	
液態	10 毫升
粉狀	3 公克
起司粉	5 公克
三、肉製品類	
肉塊、肉排類 如：雞塊等	70 公克
肉醬/肉燥類 如：魯肉飯料，魯肉醬、肉醬等	40 公克
熱狗、香腸、肉凍	40 公克
醃燻肉品類 如：臘肉、培根、中式火腿、西式火腿等	40 公克
肉鬆	20 公克
四、水產類	
魚肉、蝦、蟹、貝類(生)	70 公克
水產罐頭類 如：鮪魚罐頭、鯖魚罐頭等	50 公克
裹麵類(生) 如：魚排、魚捲、蝦排、干酥、蚵仔捲等	50 公克
魚鬆	20 公克
乾燥及醃漬水產類 (特別列出除外) 如：鹹鱧魚、鹹小捲、醃漬小魚乾、乾干貝、牡蠣乾、烏魚子、昆布等	10 公克
蝦米、蝦皮、柴魚片、海菜、髮菜、海帶芽、紫菜	5 公克
五、蛋及其製品類	
蛋混合製品類 如：蛋豆腐、茶碗蒸等	100 公克
蛋類 如：雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹蛋、鵪鶉蛋等	50 公克
六、豆類及其製品	
豆腐類 如：豆腐、臭豆腐等	100 公克

產品類別	份量參考值
黃豆製品類	
素火腿、素雞、百頁、豆乾、豆包、素肉、豆皮、千張、腐竹	40 公克(濕重) 20 公克(乾重)
素肉醬	40 公克
豆支	20 公克
素肉鬆	20 公克
豆腐乳	10 公克
其他豆類製品	
如：熟黑豆、納豆、豆餡	30 公克
黃豆、綠豆、紅豆、黑豆	30 公克
七、麵筋類製品	
麵筋、麵輪(豆輪、麵錢)、烤麩	20 公克(乾重) 40 公克(濕重)
八、蔬果類	
蔬果罐頭類(醃漬醬菜除外) (除特別標示僅食用固形量，其餘皆以 150 公克(含湯汁)為份量基準)	150 公克(含湯汁) 100 公克(固形量)
冷凍蔬菜類 如：葉菜類、竹筍類(麻油焗筍尖、劍筍)、玉米類(玉米筍、玉米粒、玉米醬)、豆類(毛豆仁、清豆仁)、冷凍蔬菜、瓜類、十字花科菜類(花椰菜、高麗菜)、菇類等	100 公克
果醬類	10 公克
乾燥蔬菜類 如：金針、高麗菜乾、海帶、海藻、金針菇、草菇、洋菇、猴頭菇、香菇、木耳、竹筍等	10 公克
醃漬醬菜類 (除特別標示僅食用固形量，其餘皆以 50 公克(含湯汁)為份量基準) 如：筍茸、菜心、珍菇、脆瓜、泡菜、四川泡菜、糖醋蕎頭、酸菜、梅乾菜、福菜、蘿蔔乾、雪裡紅、剝皮辣椒、樹子(破布子)等 冬菜	50 公克(含湯汁) 30 公克(固形量) 5 公克
九、烘焙及糕餅食品	
麵包類 如：各式麵包、吐司、披薩、鬆餅、貝果等	100 公克
蛋糕、派類 如：各式蛋糕、銅鑼燒、蘋果派、南瓜派等	50 公克

產品類別	份量參考值
餅乾類 如：蘇打餅、營養口糧、蛋捲、煎餅、夾心酥、捲心酥、小西餅、千層派、泡芙、桃酥、方塊酥等	30 公克
酥、糕皮類 如：月餅、喜餅、綠豆凸、蛋黃酥、太陽餅、老婆餅、牛舌餅、鳳梨酥、蛋塔、椰子塔等	30 公克
糕點、糰及其他類 如：潤仔糕、綠豆糕、水果糕、麻糰、地瓜酥、麻花、菜圃餅、馬蹄酥、沙琪瑪、香米酥等	30 公克
十、零食 (休閒食品) 類	
膨發及擠壓類 如：米果、仙貝、海苔捲、玉米酥、起酥棒、洋芋片、蝦片等	20 公克
蜜餞及脫水蔬果類	20 公克
種子、堅果類 如：調味花生、開心果、杏仁果、夏威夷豆、腰果、豌豆仁、蠶豆等	20 公克
肉、蛋、豆類製品 如：豬肉乾、豬肉角、牛肉乾、雞肉乾、鐵蛋、零食豆乾等	20 公克
水產類製品 如：小魚乾、鱈魚絲、魷魚片、魷魚絲、蜆味絲、零食昆布等	20 公克
羊羹	20 公克
海苔片	5 公克
十一、甜點類	
凝膠類 如：布丁、豆花、杏仁豆腐、愛玉、仙草、椰果、果凍、茶凍、咖啡凍、鮮奶酪等	100 公克
膠凍粉類(特別列出除外) 如：布丁粉、果凍粉、茶凍粉、咖啡凍粉等	20 公克
洋菜、寒天	5 公克
穀、豆製品罐頭類 如：八寶粥、燕麥粥、西米露、紅豆粉粿、牛奶花生、蓮子粥等	100 公克

產品類別	份量參考值
煮、沖泡類 如：蓮藕粉、芝麻糊、麵茶粉、擂茶粉、杏仁茶粉、椰漿粉、五穀雜糧粉、椰奶粉、西米露等	30 公克
湯圓類 如：小湯圓、芝麻湯圓、元宵、芋圓、番薯圓等	50 公克
酒釀	30 公克
椰奶	20 毫升
冰品類 如：冰棒、冰淇淋、聖代、雪糕、甜筒、麻薯冰淇淋等	80 公克
十二、糖及糖果類	
口香糖	2 公克
硬糖 軟糖類 如：牛奶糖、瑞士糖、棉花糖、冬瓜糖、蜜甘薯、木瓜糖 黑糖塊 巧克力 麵包塗醬、蜂蜜、糖蜜、糖漿 糖 如：砂糖、糖粉、方糖、糖包等	10 公克
十三、飲料類	
果蔬汁飲料 汽水 茶飲料 咖啡飲料 乳酸飲料 運動飲料 高纖飲料 椰奶 米漿、豆漿 包裝水 其他類飲料	240 毫升
煮、沖泡類 如：麥芽飲料粉、巧克力粉、可可粉、即溶調味茶粉(加糖、奶精)、即溶調味咖啡粉、茶粉、抹茶粉、柚子茶、橘茶、蘋果茶、人蔘茶、紅棗茶、蘆薈茶、飲料食醋等	30 公克(固體)30 毫升(液體)

產品類別	份量參考值
十四、油脂類	
液體油 如：烹調用油等	10 毫升
固體油類(25°C) 如：奶油(butter)、豬油、瑪琪琳(margarine)、酥油(shortening)、可可奶油、椰子油等	5 公克
沙拉醬、美奶滋及麵包塗醬類 如：千島沙拉醬、蛋黃醬、大蒜塗醬等	10 公克
乳油(cream)、奶油球等	3 公克
鮮奶油(whipping cream)	10 毫升
十五、種子及堅果類	
種子、堅果類(特別列出除外) 如：花生、開心果、杏仁果、夏威夷豆、腰果等	20 公克
芝麻	5 公克
花生醬	10 公克
十六、調味料類	
義大利麵醬	100 公克(不含肉)
蘑菇醬、黑胡椒醬、燴飯(麵)醬	40 公克
調味醬 (特別列出除外) 如：沙茶醬、番茄醬、芝麻醬、麻辣醬、甜麵醬、甜辣醬、烤肉醬、牛排醬、醬油、宮保醬、咖哩塊、和風醬、香椿醬等	10 公克
醬油露、魚露、蠔油、油精	10 公克
沾醬 如：山葵醬、芥末醬、桂花醬、薑泥、辣椒醬、醬油膏、醋等	10 公克
乾粉類 勾欠、烹調粉類如：太白粉、蕃薯粉、咖哩調味粉等	5 公克
其他乾粉類 如：麵包粉、酥脆粉、油炸粉、蒸肉粉等	20 公克

產品類別	份量參考值
味瑠、豆豉	5 公克
調味油類 如：胡麻油(香油)、辣油、花椒油、油蔥酥(油漬)等	10 公克
拌料類 如：松茸拌飯料、蟹肉拌飯料、香鬆、海苔醬、	5 公克
蒜頭酥、紅蔥酥(非油漬)	1 公克
鮮味劑 如：香菇調味料、蔬果調味料、鰹魚風味調味料、雞肉調味料、雞粉等	1 公克
調味料(紅椒粉、花椒粉、胡椒粉、香草粉、羅勒葉、洋蔥片、木瓜粉)	1 公克
酵母粉	1 公克
十七、湯類	
清湯類(不含任何固形物) 如：高湯	240 毫升
濃湯類(含固形物) 如：人參雞、髮菜濃湯、玉米濃湯、海參雞、排翅罐、紅燒魚翅、四神湯)	200 公克
煮、沖泡類 湯塊、湯粉、濃湯粉	10 公克
十八、調理食品類	
調理餐包類(含湯汁) 如：薑母鴨、羊肉爐、白肉鍋等	200 公克
調理餐包類(不含湯汁) 如：東坡肉、沙茶羊肉、梅干扣肉、烤鰻魚、烤虱目魚等	70 公克
料理包	70 公克
餃子、鍋貼、餛飩、雲吞、餡餅、煎包、包子	50 公克
蔬菜裹麵食品類(調理食品) 如：洋蔥圈、玉米餅等	50 公克
米血糕類	50 公克

產品類別	份量參考值
廣式茶點類 如：燒賣、珍珠丸、水晶餃、馬蹄條等	30 公克
餃類 如：蝦餃、燕餃、蛋餃、花枝餃等	30 公克
煉製品類 如：魚丸、花枝丸、貢丸、蟹味棒、蟳味棒、高麗菜捲、黑輪、魚板等	30 公克

- 註： 1.該表中食用份量參考值係指可食部分之重量（或容量）。
 2.份量參考值之單位依產品型態而定，固體（半固體）以公克為單位，液體以毫升為單位。