

包裝食品營養宣稱應遵行事項修正規定

- 一、本應遵行事項依食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定之。
- 二、本應遵行事項適用於包裝食品標示之營養宣稱；「特殊營養食品」之營養宣稱，除另有規定外，適用本應遵行事項規定。
- 三、本應遵行事項用詞，定義如下：
 - (一)營養宣稱：以任何說明、隱喻、暗示方式表達該產品具有或不具有特定之熱量或營養素。
 - (二)需適量攝取之營養素：攝取過量，將對國民健康有不利影響之熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖。
 - (三)可補充攝取之營養素：攝取不足，將影響國民之健康，可經由額外提供方式予以補充之蛋白質、膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 B₆、維生素 B₁₂、維生素 C、維生素 D、維生素 E、維生素 K、菸鹼素、葉酸、泛酸、生物素、膽素、鈣、鐵、碘、鎂、鋅、氟、硒。
- 四、營養宣稱應依下列規定辦理：
 - (一)記載食品所含熱量或營養素含量之數值者，以該食品之單位重量、容量、數量或每份量，表達所含熱量或營養素之含量。
 - (二)需適量攝取之營養素：
 - 1.固體（半固體）食品，其標示表一第一欄所列營養素為「無」、「不含」、「零」或等同意義詞句者，該食品每一百公克所含該營養素量，不得超過表一第二欄所示之量。
 - 2.液體食品，其標示表一第一欄所列營養素為「無」、「不含」、「零」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，不得超過表一第三欄所示之量。
 - 3.固體（半固體）食品，其標示表二第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」、「微」、「略含」或等同意義詞句

者，該食品每一百公克所含該營養素量，不得超過表二第二欄所示之量。

- 4.液體食品，其標示表二第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」、「微」、「略含」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，不得超過表二第三欄所示之量。
- 5.食品宣稱「低鈉」者，除鈉含量不得超過表二第二欄或第三欄所示之量外，於營養標示中標示「鉀」含量。

(三)可補充攝取之營養素：

- 1.固體（半固體）食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每一百公克所含該營養素量，達到或超過表三第二欄所示之量；屬表五所列者，每三十公克（實重）所含該營養素達到或超過表三第二欄所示之量；屬表六所列者，每一公克（乾貨）所含該營養素（膳食纖維除外）達到或超過表三第二欄所示之量。
- 2.液體食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，達到或超過表三第三欄所示之量，或其每一百大卡所含該營養素量，達到或超過表三第四欄所示之量。
- 3.形態屬膠囊狀、錠狀食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每日最低攝取量中所含之該營養素，達到或超過表三第二欄所示之量。

(四)表四第一欄所列之營養素，其營養宣稱涉生理功能者，除依「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」之規定外，其含量應遵循下列事項：

- 1.固體（半固體）食品，其每一百公克所含該營養素量，達到或超過表四第二欄所示之量；屬表五所列者，每三十公克（實重）所含該營養素達到或超過表四第二欄所示之量；屬表六所

列者，每一公克（乾貨）所含該營養素（蛋白質、膳食纖維除外）達到或超過表四第二欄所示之量。

2.液體食品，其每一百毫升所含該營養素量，達到或超過表四第三欄所示之量，或其每一百大卡所含該營養素量，達到或超過表四第四欄所示之量。

3.形態屬膠囊狀、錠狀者，其每日最低攝取量所含該營養素，達到或超過表四第二欄所示之量。

(五)涉營養素含量比較者：

1.就表二第一欄所列營養素，為「較…低」、「較…少」或「減…」(不包含減鈉鹽)或等同意義詞句標示者，該固體（半固體）或液體食品所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距，分別達到或超過表二第二欄或第三欄所示之量，且標明被比較之同類參考食品之品名，及其減低之量或減低之比例數。

2.就表三第一欄所列營養素，為「較…高」、「較…多」或「…倍」或等同意義詞句標示者，該固體（半固體）或液體食品所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距，分別達到或超過表三第二欄、第三欄或第四欄所示之二分之一量，且標明被比較之同類參考食品之品名，及其增加之量或增加之比例數。

(六)表七所列之食品，不得作「高、多、強化、富含、較…高、較…多」或等同意義詞句之營養宣稱，以及營養素生理功能例句等之宣稱。

五、需再經復水或稀釋才可供食用之食品（例如：奶粉、果汁粉、咖啡…等），得以一百公克固體或以依產品標示建議量調製後之一百毫升液體之營養素含量，作為需適量攝取或可補充攝取營養素之營養宣稱衡量基準，且其營養標示方式應與營養宣稱之衡量基準一致。

屬沖泡且不直接食用內容物之食品（例如：茶包…等），應依其所列沖泡方式之一百毫升沖泡液之營養素含量，作為需適量攝取或可補充攝取營養素之營養宣稱衡量基準，且其營養標示方式應與營養宣稱之衡量基準一致。

- 六、一食品為二項以上營養宣稱者，例如「本產品為低脂、高纖維」、「本產品為高鈣、高纖維、零膽固醇」，其宣稱之營養素，應以同型態【固體(半固體)或液體】作為衡量基準；其選擇以液體作為衡量基準者，以一百毫升為原則；如以一百大卡為衡量基準者，應於包裝上註明。
- 七、非屬「需適量攝取」或「可補充攝取」之營養素，不得標示第四點第二款或第三款之營養宣稱詞句，亦不得標示第五款涉營養素含量比較之詞句。

表一

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	4 大卡	4 大卡
脂肪	0.5 公克	0.5 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在1.5 公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在0.75 公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	5 毫克 （且飽和脂肪須在1.5 公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	5 毫克 （且飽和脂肪須在0.75 公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	5 毫克	5 毫克
糖	0.5 公克	0.5 公克
乳糖	0.5 公克	0.5 公克

註 1：糖係指單醣與雙醣之總和。

註 2：符合本表規定者，得於營養標示中將膽固醇、乳糖含量標示為「0」。其他營養素含量，須同時符合「包裝食品營養標示應遵行事項」附表二之條件者，始得以「0」標示。

表二

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	40 大卡	20 大卡
脂肪	3 公克	1.5 公克
飽和脂肪	1.5 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.75 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	20 毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	10 毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	120 毫克	120 毫克
糖	5 公克	2.5 公克
乳糖（僅限乳製品可宣稱）	2 公克	2 公克

註1：糖係指單醣與雙醣之總和。

註2：乳製品係指乳品類及乳品加工食品。

表三

(1)無特殊族群訴求適用

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	12 公克	6 公克	6 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	210 微克RE ⁽¹⁾	105 微克RE ⁽¹⁾	70 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.42 毫克	0.21 毫克	0.14 毫克
維生素B ₂	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素B ₆	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素B ₁₂	0.72 微克	0.36 微克	0.24 微克
維生素C	30 毫克	15 毫克	10 毫克
維生素D	3 微克	1.5 微克	1 微克
維生素E	3.9 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.95 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.3 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	36 微克	18 微克	12 微克
菸鹼素	5.4 毫克NE ⁽³⁾	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.8 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	120 微克	60 微克	40 微克
泛酸	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
生物素	9 微克	4.5 微克	3 微克
膽素	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鈣	360 毫克	180 毫克	120 毫克
鐵	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克
碘	42 微克	21 微克	14 微克
鎂	117 毫克	58.5 毫克	39 毫克
鋅	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克

氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	16.5 微克	8.25 微克	5.5 微克

(2)一至三歲

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	4 公克	2 公克	2 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	120 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾	40 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.18 毫克	0.09 毫克	0.06 毫克
維生素B ₂	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素B ₆	0.15 毫克	0.08 毫克	0.05 毫克
維生素B ₁₂	0.27 微克	0.14 微克	0.09 微克
維生素C	12 毫克	6 毫克	4 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	1.5 毫克α-TE ⁽²⁾	0.75 毫克α-TE ⁽²⁾	0.5 毫克 α-TE ⁽²⁾
維生素K	9 微克	4.5 微克	3 微克
菸鹼素	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.9 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	51 微克	25.5 微克	17 微克
泛酸	0.6 毫克	0.3 毫克	0.2 毫克
生物素	2.7 微克	1.35 微克	0.9 微克
膽素	54 毫克	27 毫克	18 毫克
鈣	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鐵	3 毫克	1.5 毫克	1 毫克
碘	19.5 微克	9.75 微克	6.5 微克

鎂	24 毫克	12 毫克	8 毫克
鋅	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
氟	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
硒	6 微克	3 微克	2 微克

(3) 孕乳婦

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	13 公克	6.5 公克	6.5 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	180 微克RE ⁽¹⁾	90 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.33 毫克	0.17 毫克	0.11 毫克
維生素B ₂	0.36 毫克	0.18 毫克	0.12 毫克
維生素B ₆	0.57 毫克	0.29 毫克	0.19 毫克
維生素B ₁₂	0.78 微克	0.39 微克	0.26 微克
維生素C	33 毫克	16.5 毫克	11 毫克
維生素D	3 微克	1.5 微克	1 微克
維生素E	4.2 毫克α-TE ⁽²⁾	2.1 毫克α-TE ⁽²⁾	1.4 毫克α-TE ⁽²⁾
維生素K	27 微克	13.5 微克	9 微克
菸鹼素	4.8 毫克NE ⁽³⁾	2.4 毫克NE ⁽³⁾	1.6 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	180 微克	90 微克	60 微克
泛酸	1.8 毫克	0.9 毫克	0.6 毫克
生物素	9 微克	4.5 微克	3 微克
膽素	123 毫克	61.5 毫克	41 毫克
鈣	300 毫克	150 毫克	100 毫克
鐵	13.5 毫克	6.75 毫克	4.5 毫克

碘	60 微克	30 微克	20 微克
鎂	106.5 毫克	53.25 毫克	35.5 毫克
鋅	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克
氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	18 微克	9 微克	6 微克

註1：RE(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

$1 \mu\text{g RE} = 1 \mu\text{g 視網醇(Retinol)} = 6 \mu\text{g } \beta\text{-胡蘿蔔素}(\beta\text{-Carotene})$

註2： α -TE(α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量。

$1 \text{ mg } \alpha\text{-TE} = 1 \text{ mg } \alpha\text{-Tocopherol}$

註3：NE(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸、菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸(tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

$1 \text{ mg NE} = 60 \text{ mg tryptophan}$

表四

(1)無特殊族群訴求適用

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	6 公克	3 公克	3 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	105 微克RE ⁽¹⁾	52.5 微克RE ⁽¹⁾	35 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素B ₂	0.24 毫克	0.12 毫克	0.08 毫克
維生素B ₆	0.24 毫克	0.12 毫克	0.08 毫克
維生素B ₁₂	0.36 微克	0.18 微克	0.12 微克
維生素C	15 毫克	7.5 毫克	5 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	1.95 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.98 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.65 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	18 微克	9 微克	6 微克
菸鹼素	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.9 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	60 微克	30 微克	20 微克
泛酸	0.75 毫克	0.38 毫克	0.25 毫克
生物素	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
鈣	180 毫克	90 毫克	60 毫克
鐵	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克
碘	21 微克	10.5 微克	7 微克
鎂	58.5 毫克	29.25 毫克	19.5 毫克
鋅	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

(2)一至三歲

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	2 公克	1 公克	1 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	60 微克RE ⁽¹⁾	30 微克RE ⁽¹⁾	20 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.09 毫克	0.05 毫克	0.03 毫克
維生素B ₂	0.11 毫克	0.05 毫克	0.04 毫克
維生素B ₆	0.08 毫克	0.04 毫克	0.03 毫克
維生素B ₁₂	0.14 微克	0.07 微克	0.05 微克
維生素C	6 毫克	3 毫克	2 毫克
維生素D	0.75 微克	0.38 微克	0.25 微克
維生素E	0.75 毫克α-TE ⁽²⁾	0.38 毫克α-TE ⁽²⁾	0.25 毫克α-TE ⁽²⁾
維生素K	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
菸鹼素	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.68 毫克NE ⁽³⁾	0.45 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	25.5 微克	12.75 微克	8.5 微克
泛酸	0.3 毫克	0.15 毫克	0.1 毫克
生物素	1.35 微克	0.68 微克	0.45 微克
鈣	75 毫克	37.5 毫克	25 毫克
鐵	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
碘	9.75 微克	4.88 微克	3.25 微克
鎂	12 毫克	6 毫克	4 毫克
鋅	0.75 毫克	0.38 毫克	0.25 毫克

(3) 孕乳婦

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	6.5 公克	3.25 公克	3.25 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	90 微克RE ⁽¹⁾	45 微克RE ⁽¹⁾	30 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.17 毫克	0.08 毫克	0.06 毫克
維生素B ₂	0.18 毫克	0.09 毫克	0.06 毫克
維生素B ₆	0.29 毫克	0.14 毫克	0.1 毫克
維生素B ₁₂	0.39 微克	0.2 微克	0.13 微克
維生素C	16.5 毫克	8.25 毫克	5.5 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	2.1 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.05 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.7 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	13.5 微克	6.75 微克	4.5 微克
菸鹼素	2.4 毫克NE ⁽³⁾	1.2 毫克NE ⁽³⁾	0.8 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	90 微克	45 微克	30 微克
泛酸	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
生物素	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
鈣	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鐵	6.75 毫克	3.38 毫克	2.25 毫克
碘	30 微克	15 微克	10 微克
鎂	53.25 毫克	26.63 毫克	17.75 毫克
鋅	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

註1：RE(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

1 μ g RE = 1 μ g 視網醇(Retinol) = 6 μ g β -胡蘿蔔素(β -Carotene)

註2： α -TE(α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量。

1 mg α -TE = 1 mg α -Tocopherol

註3：NE(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸、菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸 (tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

1 mg NE = 60 mg tryptophan

表五

- 起司、起司粉、乳油（Cream）、奶精
- 肉鬆、肉醬、肉燥、肉酥、肉脯、肉絨、醃燻肉品
- 魚鬆、魚醬、醃漬水產類、海苔醬
- 豆腐乳、素肉鬆、素肉醬、拌飯料
- 果醬、花生醬、芝麻醬、花生粉
- 西式烘焙食品（包括餅乾類，不包括蛋糕類、麵包類、披薩）
- 中式糕餅（包括餅乾類）

表六

- 蝦皮、蝦米、海菜、髮菜、柴魚、海帶芽、海苔片、紫菜、洋菜、海蜇皮

表七

-額外使用營養添加劑之零食類食品

米果、膨發及擠壓類

蜜餞及脫水蔬果類

種子類

核果類

豆類製品

水產休閒食品

-碳酸飲料(不包含符合表一之無糖宣稱者)

-額外使用營養添加劑之糖果類食品(不包含符合表一之無糖宣稱且未使用甜味劑者)

硬糖

軟糖類

冬瓜糖、木瓜糖、蜜甘薯

巧克力

口齒芳香糖、口香糖、泡泡糖

其他糖果

-調味料類

乾粉類

味增、豆豉

調味油類

調味醬(用量較大)

沾醬(用量較小)

蘑菇醬、黑胡椒醬

義大利麵醬

糖類(固體、液體)

鮮味劑

蒜頭酥、紅蔥頭

八角粒、粉狀香料

桂花醬

其他調味料

-醃漬醬菜類

註：碳酸飲料係指添加二氧化碳之飲料。