

## 「包裝食品營養標示應遵行事項」Q&A

### 一、總則

Q1.1：為什麼要推動營養標示制度？

A：近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，且許多先進國家業已實施市售包裝食品營養標示制度，為因應國內消費大眾之需求，並建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊，前行政院衛生署自 87 年起，即推動實施市售包裝食品營養標示措施。

Q1.2：為何要重新修訂市售包裝食品營養標示規範？

A：新修訂之主要目的為希望能將營養標示作更完整且符合國人需求之規範。

Q1.3：「包裝食品營養標示應遵行事項」之法源依據為何？

A：依據食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定。

Q1.4：若想要瞭解更詳細的「包裝食品營養標示應遵行事項」可由何處獲得？

A：可由食品藥物管理署之網站（<http://www.fda.gov.tw> > 政府資訊公開 > 法規資訊）或是標示專區（<http://www.fda.gov.tw> > 業務專區 > 食品 > 食品、食品添加物、食品容器具及食品用洗潔劑標示專區 > 營養標示及宣稱）查詢相關資料。

### 二、適用範圍

Q2.1：請問一般市場所販賣的滷味豆干有經保鮮膜或網袋包裝，是否屬於市售包裝食品的範圍？是否需要營養標示？

A：否，市場業者販售之散裝食品，如以保麗龍及保鮮膜簡易包裝或其他未封口之包材所為之臨時性包裝，目的是方便顧客拿取，且僅於該現場販售為主，非以擴大銷售範圍及延長陳售時間者。散裝食品以透明塑膠盒、盒底打洞、盒面熱封膜封口之

方式加以包裝，因其包裝並未完全密封，未具延長保存期間之作用，故不屬於市售包裝食品的範圍，無須進行營養標示。

Q2.2：包裝含夾鏈袋形式(開封後，可以夾鏈袋形式封口，如粒裝夾鏈袋口香糖)，需標營養標示嗎？

A：含夾鏈袋形式之包裝，開封後原包裝之密封完整性已無法恢復原狀，故應依規定進行營養標示。

Q2.3：如食品於顧客購買時當場封口包裝，是否需標營養標示？

A：不需要。例如由消費者自行以塑膠袋盛裝後過秤，再以鐵絲或是壓模機封口之包裝方式，非屬市售包裝食品的範圍，不需要營養標示。

Q2.4：小包裝需要營養標示嗎?客人點餐時隨餐供應之小包裝調味包是否需營養標示？

A：最小販售包裝應依規定完整標示(含營養標示)，產品如無個別小包裝單獨販售之情形，則於外包裝標示即可。另小包裝於餐飲服務時隨餐供應，於店內配餐服務消費者，得免標示之。

Q2.5：錠狀與膠囊狀食品，是否應標營養標示？

A：1.應標營養標示，且依其是否添加維生素、礦物質為營養添加劑，而歸屬不同標示標準。  
2.「包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項」係針對添加維生素、礦物質作為營養添加劑之錠狀、膠囊狀食品；至於無添加維生素、礦物質作為營養添加劑之錠狀、膠囊狀食品，請依「包裝食品營養標示應遵行事項」提供營養標示。

Q2.6：如何判定包裝食品應選擇「包裝食品營養標示應遵行事項」或「包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項」來進行標示？

A：1.「包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項

項」係針對添加維生素、礦物質作為營養添加劑之錠狀、膠囊狀食品；至於其他一般包裝食品，請依「包裝食品營養標示應遵行事項」提供營養標示。

2.發泡錠產品，應以「包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示應遵行事項」進行營養標示。

Q2.7：「包裝食品營養標示應遵行事項」與原「市售包裝食品營養標示規範」有何不同？

A：主要有增加「糖」為強制標示項目、原5種格式變更為2種格式、增加1-3歲及孕乳婦之每日營養素攝取量基準值、增加相關名詞定義、熱量計算及誤差容許範圍等。

Q2.8：所有食品都必須有營養標示嗎？

A：1.除符合免除提供營養標示規定之包裝食品，市售完整包裝的食品皆必須有營養標示。

2.目前得免除營養標示之食品類別，包括未有營養宣稱之下列品項：

- (1) 飲用水、礦泉水、冰塊。
- (2) 未添加任何其他成分或配料之生鮮、冷藏或冷凍之水果、蔬菜、家畜、家禽、蛋品和水產品。
- (3) 沖泡用且未含其他原料或食品添加物之茶葉、咖啡、草本植物等。
- (4) 非直接食用之調味香辛料、調理滷包。
- (5) 單方提香用之調味香辛料。
- (6) 鹽及鹽代替品。
- (7) 非直接販售予消費者之食品原料。

Q2.9：茉莉花茶僅含茉莉花與茶葉是否可免除標示？

A：未有營養宣稱，且未含有其他原料或食品添加物，屬可免除標示之食品類別。

Q2.10：未有宣稱的包裝飲用水，不須標示營養標示，但想要標示

可以嗎？

A：可自願標示，但須依「包裝食品營養標示應遵行事項」標示之。

Q2.11：有包裝之生鮮肉品，是否應標營養標示？

A：依據部授食字第 1031301291 號公告，市售包裝農產品之原料如全係屬生鮮之畜禽肉品、水產品及蔬果農產品原料，並未有營養宣稱，且未含有其他原料或食品添加物，亦未經過鹽漬、乾燥等加工處理，得免標示營養標示。如欲自願標示，則仍須依「包裝食品營養標示應遵行事項」標示之。

Q2.12：「即食鮮食食品」是否要符合「包裝食品營養標示應遵行事項」？

A：如為 0~18°C 冷藏之保存方式，可供直接食用或加(復)熱後（非以高溫殺菌為目的之加熱方式）供直接食用之生鮮、調理食品，例如御飯糰、各式便當、各式沙拉、截切水果盒、各式三明治，該類食品多屬散裝食品，不適用「包裝食品營養標示應遵行事項」，目前暫無須進行營養標示。

Q2.13：「健康食品」是否要符合「包裝食品營養標示應遵行事項」？

A：是。

Q2.14：「特殊營養食品」是否要符合「包裝食品營養標示應遵行事項」？

A：特殊營養食品因具有特殊性，除適用「包裝食品營養標示應遵行事項」外，須同時符合「市售包裝嬰兒與較大嬰兒配方食品及特定疾病配方食品營養標示應遵行事項」，其標示格式及標示值之允許誤差範圍應符合「市售包裝嬰兒與較大嬰兒配方食品及特定疾病配方食品營養標示應遵行事項」規定。

### 三、實施日期

Q3.1：我國「包裝食品營養標示應遵行事項」何時正式實施？

A：自 104 年 7 月 1 日起（以產品在工廠完成製造之日期為準）開

始實施。

Q3.2：在正式公告「包裝食品營養標示應遵行事項」後，可以就先依據新標準更改包裝上的營養標示嗎？

A：可以。在正式公告日到強制實施日期 104 年 7 月 1 日(製造日期為準)，業者可依照原「市售包裝食品營養標示規範」，亦可提前配合新公告之「包裝食品營養標示應遵行事項」，更改包裝上之營養標示，但於 104 年 7 月 1 日(含)起製造的產品，就必須完全符合新規定。

Q3.3：如果產品的製造日期在 104 年 7 月 1 日以前，且標示舊營養標示格式，應該如何處理？

A：可繼續使用至有效日期止。

Q3.4：如果產品的包材在 104 年 7 月 1 日前已印行，但產品的製造日期在 104 年 7 月 1 日以後，請問包裝之營養標示是否可以用黏貼方式？黏貼位置有無限制？

A：可以，須將舊有營養標示覆蓋，並具有不易脫落之印刷及打印標示方式，且不得遮蓋到其他依食品安全衛生管理法第 22 條所必須標示之項目。

#### 四、定義

Q4.1：如何清楚界定營養素的範圍，即營養標示欄內得以標示哪些營養素？

A：一般營養學上，營養素係指存在於食物內，能用於維持並建造身體組織、提供能源，調節新陳代謝者，故廣義而言，蛋白質類（各胺基酸）、脂肪類（飽和及不飽和脂肪酸、EPA、DHA、 $\omega$ -3 等）、碳水化合物類（單、雙、多醣類）、維生素類（維生素 A、類胡蘿蔔素、視網醇、D、E、K、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、菸鹼素、泛酸、葉酸、生物素、膽素、肌醇、葉黃素）、礦物質類（鈣、磷、鈉、氯、鉀、硫、鎂、鐵、碘、氟、鋅、銅、鉻、硒、錳、鈷、鉬、硼、鎳、矽、錫、鈮）等均屬之。至於一般

食品原料，屬食品衛生管理法第 22 條第 1 項第 2 款所稱之「內容物」，應標示於內容物名稱欄位內。

Q4.2：什麼是「反式脂肪(酸)」、「非共軛反式脂肪」？

- A：1. 「反式」及「非共軛」，都是在描述化學結構，依雙鍵的幾何型態可分為「順式」與「反式」兩型。雙鍵的碳原子上所連結的氫原子，若在雙鍵同一側則為順式，若在不同側，則為反式。依照相鄰雙鍵的位置可分為「共軛」與「非共軛」，共軛是相鄰雙鍵之間只間隔一個單鍵，非共軛是相鄰雙鍵之間間隔兩個單鍵。所以，「反式脂肪(酸)」即是指雙鍵的碳原子上所連結的氫原子在不同側的脂肪酸；「非共軛反式脂肪(酸)」則是指相鄰雙鍵之間間隔兩個單鍵、且其雙鍵的碳原子上所連結的氫原子在不同側的脂肪酸。
2. 食品藥物管理署已針對「反式脂肪」之定義進行重新修訂，由原規範之定義「反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛式反式脂肪酸」修訂為「食品中非共軛反式脂肪(酸)之總和」。

Q4.3：反式脂肪之主要來源？

- A：1. 加工過程形成：
- (1) 多元不飽和植物油脂，經部分氫化處理而生成，為反式脂肪主要來源。
  - (2) 植物油脂之脫臭處理。
  - (3) 食品高溫加工處理。
2. 天然存在，微量反式脂肪存在於反芻動物之脂肪，如牛、羊之肉與乳的脂肪中。研究指出這些反芻動物來源反式脂肪酸屬「共軛反式脂肪酸」（如共軛式亞油酸），並不具健康負面效應。

Q4.4：源自天然或人工之非共軛反式脂肪，以現有檢驗方法能否區分得出？

A：目前檢驗方法無法區分天然來源或部分氫化產生之非共軛反式脂肪酸。依修訂後之反式脂肪之定義，其反式脂肪含量包含天然來源及部分氫化產生之非共軛反式脂肪酸。

Q4.5：菊糖、果寡糖是膳食纖維嗎？

A：菊糖、果寡糖屬3-9個單糖聚合的可食碳水化合物，屬包裝食品營養標示應遵行事項之膳食纖維定義範疇。

Q4.6：碳水化合物是否包含膳食纖維？

A：碳水化合物包含膳食纖維，如不加標示膳食纖維，則熱量以4大卡/公克計算；如欲加標示膳食纖維含量，其膳食纖維熱量以2大卡/公克計算。例如：某食品含碳水化合物10克，其中內含3克膳食纖維，如不加標膳食纖維含量，則該食品碳水化合物之熱量為 $10 \times 4 = 40$ 大卡；如欲加標膳食纖維含量（熱量為 $3 \times 2 = 6$ 大卡），則該食品碳水化合物之熱量為 $(10-3) \times 4 + 3 \times 2 = 34$ 大卡。

Q4.7：新增標示項目「糖」，包含哪些？送檢驗時該驗哪些項目？

A：「糖」指單糖與雙糖之總和，主要有葡萄糖、果糖、蔗糖、麥芽糖、乳糖及半乳糖。送檢驗時以此6項單糖與雙糖為主。

Q4.8：糖之標示值僅只額外添加之糖，抑或連原料含有的糖亦要包含？

A：「糖」之標示值包含額外添加的糖及原料含有的糖，亦即最終包裝食品中所含之全部糖含量。

Q4.9：咖啡因含量可以標示於營養標示中嗎？

A：咖啡因非屬營養素，不得列入營養標示中。

Q4.10：如何以計算方式得到碳水化合物含量？

A：碳水化合物之含量可經由計算得到，碳水化合物(%)等於 $100(\%) - [\text{蛋白質}(\%) + \text{脂肪}(\%) + \text{水分}(\%) + \text{灰分}(\%)]$ 。

## 五、格式

Q5.1：食品營養標示的位置有規定嗎？營養標示內容是否可用附加之說明書來表示？

A：所有營養標示內容必須以中文及通用符號顯著標示於容器或包裝上，不可以用附加之說明書來呈現。

Q5.2：產品的營養標示一定要完全依照「包裝食品營養標示應遵行事項」來標示嗎？連表格、格式、格線、標示項目的順序、縮排、排版方式、熱量計算方式都要完完全全依照該標準所提供的內容規定嗎？

A：是的。均須依照「包裝食品營養標示應遵行事項」所規定標示，不可自行多加格線、不可擅自創造設計格式、不可擅自變動標示項目的順序，該縮排標示的項目就要縮排，熱量計算方式及小數點可標示到幾位，通通都必須完全依照該標準之規定。如果產品總表面積小於 100 平方公分，其營養標示得以橫式方式標示之，請參照該標準之附表一標示。

Q5.3：如果產品是大包裝內含小包裝，請問營養標示應置於何處？可以在小包裝上註明請詳見大包裝嗎？

A：最小販售包裝應依規定完整標示（含營養標示），產品如無小包裝單獨販售之情形，則於外(大)包裝標示即可。也就是說，小包裝如為完整包裝，且於市面有單獨小包裝流通販賣之情形者，則其小包裝亦應有一般食品標示及營養標示。

Q5.4：營養標示之字體大小，是否必須大於 2mm？

A：依據食品安全衛生管理法施行細則第 18 條規定，有容器或外包裝之食品，標示字體之長度及寬度各不得小於 2 毫米，但最大表面積不足 80 平方公分之小包裝，除品名、廠商名稱及有效日期外，其他項目標示字體之長度及寬度各得小於 2 毫米。

Q5.5：營養標示之印製是否有一定之顏色限制？

A：否，惟需符合食品安全衛生管理法第 22 條之相關規定，應明



顯標示之。

Q5.6：當可標示的面積很小時，可以省略部分營養標示內容嗎？

A：不可以，依規定必須依格式列出所有資訊，但若總表面積小於 100 平方公分之包裝食品，可使用橫式格式列出所有營養標示內容。

Q5.7：小於 100 平方公分之包裝食品，以橫式表示時，還需註明-每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克、宣稱之營養素每日攝取參考值、其他營養素每日攝取參考值嗎？

A：不須註明每日攝取參考值。

Q5.8：外國之營養標示格式是否適用於台灣？

A：外國之營養標示項目及相關規定，與我國不盡相同，如欲在台灣販售，仍須符合台灣之營養標示相關規定。

Q5.9：對於外銷產品，國外規定與我不同，此種問題應如何處理？

A：外銷產品應依輸入國之規定；如外銷產品同時亦在國內販售，則兩者相關規定都應符合。

Q5.10：若要標示膳食纖維、脂肪酸、膽固醇、胺基酸、乳糖、菊糖、蔗糖之含量，其位置為標示於碳水化合物項下縮一排或是標示於鈉下方？

A：自願標示項目如為膳食纖維，則得列於碳水化合物項下縮一排、糖之後標示，亦可標示於鈉下方；自願標示項目如為膽固醇，則得列於脂肪項下縮一排、反式脂肪之後標示，亦可標示於鈉下方。其它自願標示營養素含量，則應列於鈉下方。

Q5.11：如果糖醇之熱量以每公克 2.4 大卡、有機酸之熱量以每公克 3 大卡、酒精(乙醇)之熱量以每公克 7 大卡計算時，是否應標

示出來，以免消費者產生熱量計算錯誤之情形？如是，應標示在何處？

A：應標示出來，糖醇含量標示於營養標示格式中，有機酸及酒精（乙醇）含量應於營養標示格式下方註明。

Q5.12：如果脂肪含量已達可標示零之標準，是否可以不標示「飽和脂肪」及「反式脂肪」？

A：不可以。所有產品均應以公告之格式標示，如含量為零，則應於飽和脂肪、反式脂肪含量標示「0」，而非不予標示該項目。

Q5.13：營養標示格式內是否可標示非營養素項目？例如：比菲德氏菌、膠原蛋白、葡萄糖胺、五味子萃取物等。

A：不可以。應與現行公告之項目作明顯區分，且應於該欄位上方加列適當之標題，例如：其他成分。

Q5.14：對熱量及其他營養素標示之格式有幾種？

A：1. 可以「每一份量（或每份）」及「每一〇〇公克（或毫升）」（第一款）標示，並加註該產品每包裝所含之份數；或以「每一份量（或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」（第二款）標示，並加註該產品每包裝所含之份數二種方式標示。  
2. 食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以前項第二款之格式標示；  
3. 未滿一歲嬰兒食用之食品，應以前項第一款之格式標示。

Q5.15：除了該標準公告之二種營養標示格式外，可以自行設計其他格式嗎？

A：不可以。

Q5.16：是否可以只列出營養素攝取量參考值而不列其「每一份量（或每份）」含量？

A：不可以，營養素含量「每一份量（或每份）」為必要之標示內容。

Q5.17：若一份量恰好為 100 公克，可否僅標示每一份量或每 100 公克，而不要二個皆標示？

A：否，應依規定選擇以「每一份量（或每份）」及「每100公克（或毫升）」；或「每一份量（或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示。

Q5.18：未添加維生素、礦物質的綠藻錠產品，可以「每一份量（或每份）」及「每100公克（或毫升）」標示嗎？

A：不可以，食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以「每一份量（或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示，且應以建議食用量（須為整數）作為每一份量之標示。

Q5.19：對於熱量與營養素含量標示的單位，是否有強制性規定？

A：有，食品中所含熱量以大卡表示，蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維以公克表示，鈉、膽固醇、胺基酸以毫克表示，維生素、礦物質以該標準附表二呈現之單位標示，其他營養素以通用單位標示。

Q5.20：若產品為液態，但檢驗單位所提供的數據為重量單位，應如何標示？

A：建議加測密度後換算成體積單位來表示。

Q5.21：黏稠類產品（如：油膏、調味醬），應以公克或毫升為單位？

A：黏稠性產品得依實際情況而定，通常流動性大之液體（如：優酪乳）以毫升為單位，而流動性低、黏稠度高者（如：沙茶醬、優格）得以公克為單位，醬油膏得視產品流動性情況而自行判定以公克或毫升為單位。

Q5.22：「鈉」可否以公克為單位標示？

A：不可以，必須以毫克為單位。

Q5.23：請問營養素含量是否可用「10~15 公克」或是「10±5 公克」或是「< 10 公克」的方式來表示？

A：不可以。

Q5.24：產品營養成分含量甚微者，是否可標示「微量」字眼或依常理直接標示為「0」？

A：如符合得標示為「0」的條件，則得以標示為「0」，不得標示「微量」。

Q5.25：反式脂肪可以標示為「0」嗎？

A：反式脂肪得標示為「0」之條件為：該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含總脂肪不超過1.0公克；或該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含反式脂肪量不超過0.3公克。

Q5.26：經檢驗結果，總脂肪檢測值為 0.44 公克/100 公克，不超過 0.5 公克/100 公克，可以標示「0」，而反式脂肪檢測值為 0.4 公克/100 公克，未小於得標示為「0」之界限值 0.3 公克/100 公克，故應標出 0.4；此中矛盾應如何解決？

A：當總脂肪檢測值小於得標示為「0」之界限值 0.5 公克/100 公克，而反式脂肪或飽和脂肪之檢測值未小於得標示為「0」之界限值（反式脂肪不超過 0.3 公克/100 公克、飽和脂肪不超過 0.1 公克/100 公克）時，則總脂肪及反式脂肪均應標出該實際檢測值，以避免造成消費者誤解，且不得宣稱「無脂肪」、「不含脂肪」或「零脂肪」。

Q5.27：營養素攝取參考值之依據為何？

A：參考「國人營養素參考攝取量」，並邀集營養專家召開多次討論會議而訂定之。

Q5.28：1歲以上至成人皆可食用之產品，應如何選擇每日熱量及各項營養素攝取參考值？

A：未屬特定之食用族群（如1~3歲，或是孕乳婦），即以四歲以上之每日熱量及各項營養素攝取參考值作為基準。

Q5.29：針對1~3歲嬰幼兒為主的食品，若要使用每日參考值百分比，是否可以使用4歲以上每日熱量及各項營養素攝取參考值？

A：不可以。應使用1~3歲每日熱量及各項營養素攝取參考值。

Q5.30：想要標示鉀之含量，但無鉀之營養素攝取量參考值，要如何標示每日參考值百分比？

A：目前尚未訂定鉀之每日攝取參考值，應於其每日參考值百分比處加註「\*」符號，並於表下方註明「\*參考值未訂定」字樣。

Q5.31：份量值一定要依照本署訂定的「食品營養標示份量參考值指引表」之規定嗎？若僅供參考，當廠商選擇其他份量值時，是否需要證明資料？

A：市售包裝食品各類產品每一份量之重量（或容量），應考量國民飲食習慣及市售包裝食品型態之一般每次食用量。指引表為僅供參考，廠商可自行訂定份量值，但應有訂定不同份量值之參考依據。

Q5.32：包裝之份數可以標示3.5份嗎？

A：不可以，包裝食品營養標示中「本包裝含○份」，應以整數值標示份數，不得有小數點；而「每1份量」之數值，得以整數或至小數點後1位標示（如：本包裝含3份，每1份量29.5公克）。

## 六、數據位數

Q6.1：請問營養標示數據的小數位如何決定？

A：1.每包裝所含之份量、每日參考值百分比、鈉含量，這3項數值皆須以整數標示，不得有小數點。

2.每一份量、熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、

碳水化合物、糖、膳食纖維，這些項目應該以整數或僅能標至小數點後一位。

- 3.但是當產品的份量值較小時，其熱量、蛋白質、脂肪、脂肪酸、碳水化合物、糖含量，標示至小數點後一位時，仍無法符合以「0」標示之條件時，此時，這些項目則得標示至小數點後二位。

Q6.2：「不超過」是否有包含該值？

A：有。例如飽和脂肪可標示為「0」之條件為每 100 公克不超過 0.1 公克，亦即飽和脂肪含量 $\leq 0.1$  公克/100 公克，即可標示為「0」。

Q6.3：何謂「有效位數」？

A：可將數據以科學符號模式表示，其 10 次方前面的數據位數即為有效位數。

1. 案例 1：維生素 C 含量 12.34 毫克/100 公克以科學符號模式表示為  $1.234 \times 10^1$  毫克/100 公克，其有效位數為四位；若要修整數據至有效位數三位，則數據應修整為 12.3 毫克/100 公克。
2. 案例 2：維生素 C 含量 0.123 毫克/100 公克以科學符號模式表示為  $1.23 \times 10^{-1}$  毫克/100 公克，其有效位數為三位；若要修整數據至有效位數二位，則數據應修整為 0.12 毫克/100 公克。

Q6.4：請問營養標示數據修整之方式是如何進位？

A：應參照中華民國國家標準總號 CNS 2925，以『四捨六入五成雙』的原則修整之（中華民國國家標準總號 CNS 2925，類號 Z4007，規定極限值之有效位數指示法）。

- 1.所保留之最後一位應不變（捨去，不進位）
  - (1)當次一位數小於 5；或
  - (2)當次一位數為 5，且其後無其他數字或僅有零，且所保留之最後一位為偶數(0，2，4，6 或 8)

例：修整至小數 1 位

1.24、1.23、1.22、1.21 修整成 1.2

1.25、1.250 修整成 1.2

1.45、1.65、1.85 分別修整成 1.4、1.6、1.8

## 2. 所保留之最後一位應加 1 (進位)

(1) 當次一位數大於 5；或

(2) 當次一位數為 5，且其後無其他數字或僅有零，且所保留之最後一位為奇數(1, 3, 5, 7 或 9)

(3) 當次一位數為 5，且其後有任何數字，但非零時

例：修整至小數 1 位

1.16、1.17、1.18、1.19 修整成 1.2

1.15、1.150 修整成 1.2

1.35、1.55、1.75 分別修整成 1.4、1.6、1.8

1.151、1.251、1.951 分別修整成 1.2、1.3、2.0

Q6.5：若我的產品一份量為 5 公克，每 100 公克含 0.6 公克脂肪（未符合以「0」標示之條件），其每份的脂肪含量要如何標示？可以標示「0」嗎？

A：1. 脂肪得以「0」標示的條件為該產品每100公克不超過0.5公克脂肪，所以該產品不符合脂肪得以「0」標示的條件。  
2. 為如實標示供消費者參考，該產品應標示為每份脂肪含量為0.03公克，而不是以0.03公克經數據修整到小數點後一位之後標示為「0」。因為，當熱量、蛋白質、脂肪、脂肪酸、碳水化合物、糖含量，標示至小數點後一位時（套用此案例狀況，為0.0公克，但脂肪含量每100公克含0.6公克，仍無法符合以「0」標示之條件）時，得以至小數點後二位標示，故應標示為每份脂肪含量為0.03公克，而不是標示0.0公克或0公克。

Q6.6：可標示零或宣稱零之營養素，是否得以經過數據修整之後的數值作為判定基準？例如：零脂肪為不得超過 0.5 公克/100 公克，如檢驗結果為 0.51 公克/100 公克，是否可標示或宣稱為零脂肪？

A：不可以。可標示零或宣稱零之營養素，其經檢測或計算所得之

數值，須低於可標示零或宣稱之界限值，才可標示零或宣稱零。例如零脂肪一定不得超過0.5 公克/100公克，如檢驗結果為0.51公克/100公克，不可標示為零脂肪。

## 七、營養素數值產生方式

Q7.1：營養標示的數據應如何產生？

A：市售包裝食品各項營養成分標示值之產生可依實際之需要選擇以檢驗分析或計算等方式為之；惟廠商必須對其產品標示值負責任。

Q7.2：如果欲以計算方式來得到營養成分之含量，應該如何進行？

A：欲以計算方式來得到營養成分之含量，可依下列步驟進行：

1. 列出產品配方，以百分比配方表示。
2. 查出配方中各材料之營養成分資料。
3. 利用各材料之配方百分比及其營養成分含量計算產品之營養成分值。
4. 考慮水分之變化。
5. 考慮加工損耗、各營養素加工調理後之保留率等因子之影響。

Q7.3：請問食品成分資料庫如何可以取得？

A：可至食品藥物管理署網站查詢台灣地區食品成分資料庫 (<http://consumer.fda.gov.tw> 首頁 > 食在安心 > 營養與健康 > 食物與營養 )。

Q7.4：由於產品之原料來源複雜，是否可以使用多種食品成分資料庫的平均數值來計算決定產品之營養成分？

A：可以，惟廠商有責任確認其營養標示值之正確性，並應考慮其誤差範圍，以提供消費者正確的營養資訊。

Q7.5：請問營養標示中之熱量是如何得到？

A：1. 以計算加總獲得，熱量計算方式基準為：蛋白質之熱量以每公克4大卡計算；脂肪之熱量以每公克9大卡計算；碳水化合物



物之熱量以每公克4大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維之熱量得以每公克2大卡計算；糖醇之熱量得以每公克2.4大卡計算（赤藻糖醇之熱量得以每公克0大卡計算）；有機酸之熱量得以每公克3大卡計算；酒精(乙醇)之熱量得以每公克7大卡計算。

2.惟膳食纖維、糖醇、有機酸及酒精(乙醇)皆非強制標示項目，如食品業者選擇以上述熱量計算方式計算膳食纖維、糖醇、有機酸或酒精(乙醇)時，膳食纖維、糖醇則應於營養標示格式內標示，有機酸或酒精(乙醇)則應於營養標示格式下方註明（非於營養標示欄位內），以符合總熱量之計算，及避免誤導消費者。

Q7.6：產品含有有機酸、乙醇（小於0.5度）其熱量如何計算？是否需標出其含量？

A：有機酸之熱量為每公克3大卡，乙醇為每公克7大卡。有機酸及酒精(乙醇)皆非強制標示項目，如食品業者選擇以上述熱量計算方式計算有機酸或酒精(乙醇)時，則應於營養標示格式下方註明（非於營養標示欄位內），以符合總熱量之計算，及避免誤導消費者。

Q7.7：以計算方式取得數據，但是其中一項數據（如膳食纖維）無法由計算得到，是否可以只委託分析檢驗膳食纖維一項，然後再計算其熱量？

A：可以。

Q7.8：如果採用營養成分分析之方式，則必須分析幾件樣品才具代表性？

A：並無強制性規定，廠商可依其產品生產量來決定其統計上之有效性，惟廠商必須對其產品標示值負責任。

Q7.9：如果採用營養成分分析之方式，而業者又無實驗室來進行分析實驗，則應由何單位執行？

A：建議可委託有公信力之實驗室或單位來進行分析實驗，惟廠商有責任確認其營養標示值之正確性。

Q7.10：營養標示是否必須由認可檢驗機構驗之？

A：法規並未規定檢驗機構之資格，惟業者對標示值與實測值之符合性，應負完全責任，故建議請委託具有該項目檢驗能力與公信力的檢驗機構驗為之。

Q7.11：執行營養標示檢驗，是否可用非食品藥物管理署公告之方法？

A：如食品藥物管理署有公告之方法，應以公告方法進行檢驗，如果沒有，業者得參照國際間公認之檢驗方法。惟標示值之正確性由廠商自行負責。

Q7.12：請問是否有規定多久需確認一次產品之營養成分？

A：無規定，由廠商自行決定。但為標示值之正確性，廠商應自訂產品品管計畫，定期監測之。

Q7.13：請問是否可以參照同類食品製作營養標示？

A：廠商有責任確認其產品營養標示值之正確性，因同類食品之營養成分、配方、製程等不盡相同，仍應考量各項因素後，進行檢驗分析或計算法來得到營養標示值，並對其產品標示值負責任。

Q7.14：是否會有相關機關或單位來抽驗市售包裝食品的營養標示值是否正確？

A：會。

## 八、誤差容許範圍

Q8.1：什麼是誤差允許範圍？

A：所謂誤差允許範圍，是指標示值與實際檢測值兩者之間，所允許的誤差差距。並非指計算出來的數值與標示值之間的允許差

距。

Q8.2：標示項目之誤差允許範圍為何？

A：依標準規定如下：

- 1.蛋白質、碳水化合物之誤差允許範圍為標示值80%~120%；
- 2.熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖之誤差允許範圍為標示值小於等於標示值之120%；
- 3.膳食纖維、胺基酸、維生素（不包括維生素A、維生素D）、礦物質（不包括鈉）、其他自願標示營養素之誤差允許範圍為大於等於標示值之80%；
- 4.維生素A、維生素D之誤差允許範圍為標示值之80%~180%。

## 九、其他

Q9.1：如果是冰凍或未烹煮過的食物，其營養標示之內容應根據未烹煮過或是已烹煮過的產品來標示？

A：應根據未烹煮過的食物提供標示，若願再增加已烹煮過食物的營養標示則更好，但仍須確認其營養標示值之正確性。

Q9.2：請問是否可以將泡麵產品之麵條與調味包的營養標示分開列出？

A：可由廠商自行決定，但仍須依照公告之格式表示。

Q9.3：混合口味的水果軟糖是否需要分別列出各種口味軟糖的營養標示？

A：若每一種口味的熱量、營養素含量都一樣，則可以用同一個營養標示呈現；但若各個口味所提供的熱量、營養素含量不相等，則無法僅用同一個營養標示來代表每一種口味之狀況，則須分別列出不同口味軟糖的營養標示，並能做適當的區別，清楚讓消費者明瞭。

Q9.4：產品具不可食部分（如：蜜餞、瓜子類），應否明確表示營

養素係以可食部分計？

A：該類產品之營養標示通常以可食部分為準；如標明「以可食部分計」，則可避免混淆。

Q9.5：產品含有湯汁（如：花瓜、筍類罐頭），且一般並不食用湯汁，應如何進行營養標示？

A：通常以可食部分為準；如可標明「湯汁不計」，以避免混淆。

Q9.6：產品含有湯汁（如：雞湯包），且一般會食用湯汁，應如何進行營養標示？

A：可以整包雞湯包（含雞肉及湯汁）進行營養標示，亦可以將雞肉及湯汁部分分開標示，清楚讓消費者明瞭。

Q9.7：依照該規定第 10 點規定，食品之特定營養素含量如依其特性隨時間改變，得以加註標示特定營養素含量之實際衰退情形。這句話是指任何營養素都可以這樣寫？

A：這條規定，主要是針對豆腐乳等發酵類別食品，會因為放置時間長短或季節變化等因素，持續在進行發酵反應，而造成其中某些特定營養素變動性大（例如假設因為持續發酵反應而造成蛋白質含量衰退），所以用加註方式標示實際衰退情形，例如：因產品發酵作用，蛋白質含量每經過○個月會降低○公克或○%。惟該類發酵類別食品如欲這樣加註標示時，應依據相關試驗報告（如衰退試驗）如實加註標示之。