

包裝食品營養標示 法規及案例探討

107年05月08日

【主辦單位】衛生福利部食品藥物管理署

【承辦單位】台灣優良食品發展協會



營養標示相關法規

- 得免營養標示之包裝食品規定
(107.3.14衛授食字第1071300397號)
- 包裝食品營養標示應遵行事項
(107.3.31衛授食字第1071300530號)
- 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
(104.1.23部授食字第1031304494號)
- 包裝食品營養宣稱應遵行事項
(104.3.3部授食字第1031304757號)

得免營養標示之包裝食品

107年03月14日衛授食字第1071300397號令公告修正

- 未有營養宣稱之下列包裝食品，得免營養標示：

- (一) 飲用水、礦泉水、冰塊。
- (二) 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、液蛋及水產品。
- (三) 沖泡用且未含其他原料或食品添加物之茶葉、咖啡、乾豆、麥、其他草木本植物及花果種子。
- (四) 調味香辛料及調理滷包。
- (五) 鹽及鹽代替品。
- (六) 其他食品之熱量及營養素含量皆符合「包裝食品營養標示應遵行事項」得以「0」標示之條件者。

如欲提供營養標示，應依食品安全衛生管理法第22條規定辦理。

- 非直接販售予消費者之食品及食品原料，得免營養標示。

散裝食品不需標示營養標示

散裝食品：陳列販售時無包裝，或雖有包裝但有
下列情形之一者：(食安法施行細則第20條)

- 不具啟封辨識性
- 不具延長保存期限
- 非密封
- 非以擴大銷售範圍為目的

自願提供營養標示，應如實標示，否則違反食品安全衛生管理法第28條規定

Q5.7：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19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。



包裝食品營養標示應遵行事項

公告修正日期：107 年 3 月 31 日

施行日期：107 年 3 月 31 日

名詞定義

- 本規定用詞定義如下：

- (一) 反式脂肪：指食品中非共軛反式脂肪（酸）之總和。
- (二) 碳水化合物：即醣類，指總碳水化合物。
- (三) 糖：指單醣與雙醣之總和。
- (四) 膳食纖維：指人體小腸無法消化與吸收之三個以上單醣聚合的可食碳水化合物及木質素。
- (五) 營養宣稱：指任何以說明、隱喻或暗示方式，表達該食品具有特定的熱量或營養素性質。

標示方式及範例

包裝食品之熱量及營養素含量標示數值，應以阿拉伯數字標示

於外包裝明顯處以表格方式由上至下依序提供以下內容

包裝食品營養標示格式 (一)

包裝食品營養標示格式 (二)

| 營養標示 | | |
|---------------------------|--------------|---------------------|
| 每一份量 公克 (或毫升) 本包裝(含) 份 | 每一份 | |
| | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪(或飽和脂肪酸) | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪(或反式脂肪酸) | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |
| 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或 微克 | 公克、毫克或 微克 |
| 其他營養素含量 | 公克、毫克或 微克 | 公克、毫克或 微克 |

| 營養標示 | | |
|---------------------------|--------------|----------|
| 每一份量 公克 (或毫升) 本包裝(含) 份 | 每份 | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 熱量 | 大卡 | % |
| 蛋白質 | 公克 | % |
| 脂肪 | 公克 | % |
| 飽和脂肪(或飽和脂肪酸) | 公克 | % |
| 反式脂肪(或反式脂肪酸) | 公克 | * |
| 碳水化合物 | 公克 | % |
| 糖 | 公克 | * |
| 鈉 | 毫克 | % |
| 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克 或微克 | %或* |
| 其他營養素含量 | 公克、毫克 或微克 | %或* |

並無規定
標示順序

* 參考值未訂定

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、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值。

未滿一歲嬰兒食用之食品，應以方式(一)標示；
食品型態為錠狀、膠囊狀 (不包含糖果類食品) 應以方式(二)標示。

標示之方式

(若加標宣稱或自願性標示之營養素含量)

- 營養宣稱或自願標示項目如為：
 - 個別或總膳食纖維、個別糖類或糖醇類，則得列於碳水化合物項下，於糖之後標示；
 - 膽固醇或其他脂肪酸得列於脂肪項下，於反式脂肪(酸)之後標示
 - 胺基酸得列於蛋白質項下
 - 其他宣稱及自願性標示之營養素，應於鈉之後標示

標示方式及範例

(若加標宣稱或自願性標示之營養素含量)

| 營養標示 | | |
|-------------|---------------|---------------------|
| 每份量 本包裝含 | 公克 (或毫升) 份 | |
| | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 精胺酸 | 毫克 | 毫克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 膽固醇 | 毫克 | 毫克 |
| 單元不飽和脂肪酸 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 乳糖 | 公克 | 公克 |
| 膳食纖維 | 公克 | 公克 |
| 赤藻糖醇 | 毫克、微克 | 毫克、微克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |
| 精胺酸 | 毫克 | 毫克 |
| 膽固醇 | 毫克 | 毫克 |
| 單元不飽和脂肪酸 | 公克 | 公克 |
| 乳糖 | 公克 | 公克 |
| 膳食纖維 | 公克 | 公克 |
| 赤藻糖醇 | 毫克、微克 | 毫克、微克 |

個別或總膳食纖維、
個別糖類或糖醇類、
膽固醇或其他脂肪酸、

胺基酸
二擇一標示
(①或②)



①

②

標示方式及範例

- 以垂直表格方式無法完整呈現者，得切割以橫向連續性表格方式標示。

| 營養標示 | | | | |
|----------------|-------------|---------------------|----------|---------------------|
| 每一份量 本包裝(含) | 公克(毫升) 份 | | | |
| | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 | 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或微克 公克、毫克或微克 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 | 其他營養素含量 | 公克、毫克或微克 公克、毫克或微克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 | | |
| 飽和脂肪(酸) | 公克 | 公克 | | |
| 反式脂肪(酸) | 公克 | 公克 | | |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 | | |
| 糖 | 公克 | 公克 | | |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 | | |

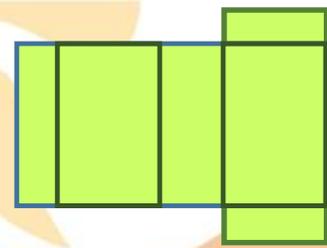
| 營養標示 | | | 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或微克 | 公克、毫克或微克 |
|----------------|--------------|---------------------|----------|----------|----------|
| 每一份量 本包裝(含) | 公克(或毫升) 份 | | 其他營養素含量 | 公克、毫克或微克 | 公克、毫克或微克 |
| | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) | | | |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 | | | |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 | | | |
| 脂肪 | 公克 | 公克 | | | |
| 飽和脂肪(酸) | 公克 | 公克 | | | |
| 反式脂肪(酸) | 公克 | 公克 | | | |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 | | | |
| 糖 | 公克 | 公克 | | | |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 | | | |

標示方式及範例

- 多項包裝食品或口味共同使用同一營養標示，得以組合併列格式標示。

| 營養標示 | | | | | | |
|----------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | 草莓果凍 | | 藍莓果凍 | | 橘子果凍 | |
| 每一份量 本包裝(含) | 公克 份 | | 公克 份 | | 公克 份 | |
| | 每份 | 每100公克 | 每份 | 每100公克 | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 | 大卡 | 大卡 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪(酸) | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪(酸) | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 | 毫克 |

標示方式及範例



- 總表面積小於100平方公分之產品，得以表格框橫向方式標示。

營養標示

每一份量○公克（或毫升），本包裝含○份。每份（每100公克或每100毫升）：熱量○大卡（○大卡）、蛋白質○公克（○公克）、脂肪○公克（○公克）、飽和脂肪○公克（○公克）、反式脂肪○公克（○公克）、碳水化合物○公克（○公克）、糖○公克（○公克）、鈉○毫克（○公克）、宣稱之營養素含量（○公克、毫克或微克）、其他營養素含量（○公克、毫克或微克）。

營養標示

每一份量○公克（或毫升），本包裝含○份。每份（每日參考值百分比）：熱量○大卡（○%）、蛋白質○公克（○%）、脂肪○公克（○%）、飽和脂肪○公克（○%）、反式脂肪○公克（*）、碳水化合物○公克（○%）、糖○公克（*）、鈉○毫克（○%）、宣稱之營養素含量（%或*）、其他營養素含量（%或*）。*參考值未訂定

份量訂定

- 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。

食品型態為錠狀、膠囊狀(不包含糖果類食品)

應以建議食用量（須為整數）作為每一份量之標示。

例如：膠囊食品建議食用量為一次1~2顆，則每一份量得以1或2顆(顆數須為整數)之重量作為每一份量標示。

可參考「**食品營養標示份量參考值指引表**」(非強制性)
(103.4.15發布，參見食品藥物管理署網站“標示專區”資訊)

份量訂定

**Q：請問如何訂定包裝食品營養標示之每一份量重量？
每一份量與份數相乘大於淨重是否符合法規規定？**

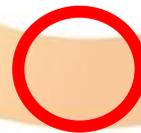
- A：**
1. 依據「包裝食品營養標示應遵行事項」第5點，每包裝所含之份數，應以整數標示；每一份量之重量(或容量)，應考量國民飲食習慣及市售包裝食品型態之一般每次食用量。
 2. 產品應依前揭應遵行事項第5點，或得依「食品營養標示份量參考值指引表」訂定合理每一份量之重量(或容量)，並以淨重換算產品份數，以整數或至小數點後一位標示之，其份量與份數相乘宜符合淨重，惟倘無法相符時，相乘之結果不大於且接近淨重值，尚屬適法。

案例

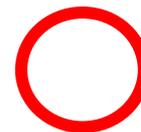
冰淇淋產品
淨重：280公克



每一份量 140 公克
本包裝(含) 2 份



每一份量 100 公克
本包裝(含)2.8 份



每一份量 95 公克
本包裝(含) 3 份



營養標示之單位

- 固體（半固體）以公克或g表示，液體以毫升、mL或ml標示

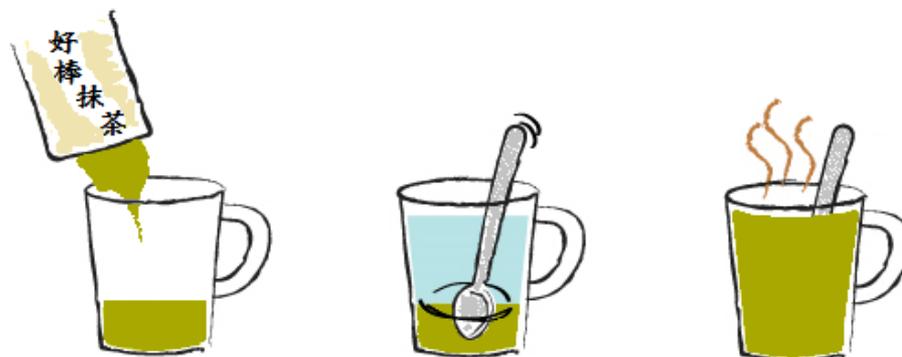


醬油膏得視產品流動性情況而自行判定以公克或毫升為單位。

- 熱量以大卡、Kcal或kcal表示 (~~仟卡、焦耳~~)
- 蛋白質、脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、單元及多元不飽和脂肪(酸)總量、碳水化合物、糖及膳食纖維以公克或g表示
- 鈉、膽固醇、胺基酸以毫克或mg表示
- 維生素、礦物質之單位標示以附表一(即每日熱量及各項營養素攝取參考值)規定辦理
- 其他營養素以通用單位標示(單一種脂肪酸，例如EPA、DHA得以通用單位)

營養標示之單位

- 需經復水之食品，如有**營養宣稱**，且其宣稱基準以復水後之營養素含量計算時，應以復水後「每份(或每一份量、每一份)」或「每100毫升」為營養標示基準。
- 如**未營養宣稱**，得以復水前或後為營養標示基準。
- 其復水之沖泡方式應於包裝上註明。
(例如：綜合穀物粉、奶茶粉、三合一咖啡粉.....)



熱量及各項營養素攝取參考值

附表一

| 適用對象 項目 | 四歲以上 (無特定族群) | 一歲至三歲 | 孕乳婦 |
|---------------------|-----------------|----------|----------|
| 熱量 | 2000大卡 | 1200大卡 | 2200大卡 |
| 蛋白質 | 60公克 | 20公克 | 65公克 |
| 脂肪 | 60公克 | * | 65公克 |
| 碳水化合物 | 300公克 | * | 330公克 |
| 鈉 | 2000毫克 | 1200毫克 | 2000毫克 |
| 飽和脂肪 | 18公克 | * | 18公克 |
| 膽固醇 | 300毫克 | * | 300毫克 |
| 膳食纖維 | 25公克 | 15公克 | 30公克 |
| 維生素A ⁽¹⁾ | 700微克 RE | 400微克 RE | 600微克 RE |
| 維生素B ₁ | 1.4毫克 | 0.6毫克 | 1.1毫克 |
| 維生素B ₂ | 1.6毫克 | 0.7毫克 | 1.2毫克 |
| 維生素B ₆ | 1.6毫克 | 0.5毫克 | 1.9毫克 |
| 維生素B ₁₂ | 2.4微克 | 0.9微克 | 2.6微克 |
| 維生素C | 100毫克 | 40毫克 | 110毫克 |
| 維生素D | 10微克 | 5微克 | 10微克 |

| 適用對象 項目 | 四歲以上 (無特定族群) | 一歲至三歲 | 孕乳婦 |
|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 維生素E ⁽²⁾ | 13毫克 α -TE | 5毫克 α -TE | 14毫克 α -TE |
| 維生素K | 120微克 | 30微克 | 90微克 |
| 菸鹼素 | 18毫克 NE | 9毫克 NE | 16毫克 NE |
| 葉酸 | 400微克 | 170微克 | 600微克 |
| 泛酸 | 5毫克 | 2毫克 | 6毫克 |
| 生物素 | 30微克 | 9微克 | 30微克 |
| 膽素 | 500毫克 | 180毫克 | 410毫克 |
| 鈣 | 1200毫克 | 500毫克 | 1000毫克 |
| 磷 | 1000毫克 | 400毫克 | 800毫克 |
| 鐵 | 15毫克 | 10毫克 | 45毫克 |
| 碘 | 140微克 | 65微克 | 200微克 |
| 鎂 | 390毫克 | 80毫克 | 355毫克 |
| 鋅 | 15毫克 | 5毫克 | 15毫克 |
| 氟 | 3毫克 | 0.7毫克 | 3毫克 |
| 硒 | 55微克 | 20微克 | 60微克 |

* 參考值未訂定

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。菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸，以菸鹼素當量表示之。1mg NE = 60 mg tryptophan。

註4：公克得以g標示，毫克得以mg標示，微克得以 μ g標示。

得以「0」標示之條件

附表二

| 項目 | 得以「0」標示之條件 |
|-------|--|
| 熱量 | 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 4大卡 |
| 蛋白質 | 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5公克 |
| 脂肪 | |
| 碳水化合物 | |
| 鈉 | 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 5毫克 |
| 飽和脂肪 | 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.1公克 |
| 反式脂肪 | 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不超過 0.3公克 |
| 糖 | 該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5公克 |

數據修整方式

- 每一份量、份數、每日參考值百分比、熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、碳水化合物、糖、鈉、膳食纖維，以整數或至小數點後一位標示。
- 前點之標示項目，其每100公克(或毫升)所含之熱量或營養素含量無法符合以「0」標示之條件時，且其每份熱量或營養素含量標示至小數點後一位時，仍無法呈現數值時，其每份熱量及營養素含量得以至小數點後二位標示。
- 每一份量之重量(或容量)經數據修整以小數點後一位標示仍無法呈現數值時，得以至小數點後二位標示。
- **非拼裝販售且無法固定重量之產品(例如：單片烏魚子等)**，得將份數數值修整為整數，再加標「約」字。
- 維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。
- 數據修整原則應參照中華民國國家標準CNS2925「規定極限值之有效位數指示法」規定或四捨五入法。

案例

包裝食品營養標示格式（一）

| 營養標示 | | |
|-----------------------|----------------|---------------------|
| 每一份量 5公克 （或毫升） | | |
| 本包裝含 份 | | |
| | 每份 | 每100公克 (或每100毫升) |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 0.04 公克 | 0.8 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |
| 宣稱之營養素含量 | 公克、毫克或微克 | 公克、毫克或微克 |
| 其他營養素含量 | 公克、毫克或微克 | 公克、毫克或微克 |

CNS 2925 「規定極限值之有效位數指示法」

●4捨6入5成雙

所保留之最後一位應不變 (捨去，不進位)

- 當次一位數小於 5；或
- 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 → 1.2

1.25、1.250 → 1.2

1.45、1.65、1.85 → 1.4、1.6、1.8

CNS 2925 「規定極限值之有效位數指示法」

所保留之最後一位應加1 (進位)

- 當次一位數大於 5；或
- 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)
- 當次一位數為 5，且其後有零以外之數字(1~9)

例：修整至小數 1 位

1.16、1.17、1.18、1.19 → 1.2

1.15、1.150 → 1.2

1.35、1.55、1.75 → 1.4、1.6、1.8

1.151、1.251、1.951 → 1.2、1.3、2.0

標示值產生方式

- 包裝食品各項營養標示值產生方式，得以**檢驗分析**或**計算方式**依實際需要為之
- 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

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。

營養標示值誤差允許範圍

附表三

| 項目 | 誤差允許範圍 |
|---|---|
| 蛋白質、碳水化合物 | 標示值之 80 % ~ 120 % (食品型態屬膠囊錠狀者 ≤ 標示值之 120%) |
| 熱量、脂肪、飽和脂肪 (酸)、 反式脂肪 (酸)、膽固醇、鈉、糖 | ≤ 標示值之 120 % Ex: 標示 100 g 檢驗值不超過 120 g |
| 胺基酸 維生素 (不包括維生素A、維生素D) 礦物質 (不包括鈉) 膳食纖維 其他自願標示之營養素 | ≥ 標示值之 80 % Ex: 標示 100 g 檢驗值不低於 80 g |
| 維生素A、維生素D | 標示值之 80 % ~ 180 % |

標示之內容介紹

營養標示

每一份量 公克 (或毫升)
本包裝含 份

熱量

蛋白質

脂肪

飽和脂肪

反式脂肪

碳水化合物

糖

膳食纖維

鈉

宣稱之營養素

其他營養素含量

- (一) 蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。
- (二) 脂肪之熱量，以每公克九大卡計算。
- (三) 碳水化合物之熱量，以每公克四大卡計算，但加以標示膳食纖維者，其**膳食纖維**熱量得以每公克**二大卡**計算。
- (四) **赤藻糖醇**之熱量得以**零**大卡計算，**其他糖醇**之熱量得以每公克**二.四**大卡計算；**有機酸**之熱量得以每公克**三**大卡計算；**酒精(乙醇)**之熱量得以每公克**七**大卡計算。並應將**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**格式外明顯處**註明。
- (五) 每份熱量計算方式，得以每100公克(或毫升)之熱量換算之，或以每100公克(或毫升)之蛋白質、脂肪及碳水化合物含量換算為每份含量後，再以第一款至前款計算方式計算每份之熱量。

實例演算-標示膳食纖維含量之熱量計算

| 營養標示 Nutrition Facts | | | |
|-------------------------|---------------|----------|---------|
| 每一份量 410 公克 本包裝含 1 份 | | | |
| | | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | Calories | 118.4 大卡 | 28.9 大卡 |
| 蛋白質 | Protein | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 脂肪 | Fat | 0.4 公克 | 0.1 公克 |
| 飽和脂肪 | Saturated Fat | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 反式脂肪 | Trans Fat | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 碳水化合物 | Total Carb. | 29.1 公克 | 7.1 公克 |
| 糖 | Sugars | 25.4 公克 | 6.2 公克 |
| 鈉 | Sodium | 139 毫克 | 34 毫克 |
| 膳食纖維 | Dietary Fiber | 0.8 公克 | 0.2 公克 |
| 維生素C | Vitamin C | 18.4 毫克 | 4.5 毫克 |

$$\begin{aligned} & \text{每份熱量} \\ & = 0.4 \times 9 \\ & \quad + (29.1 - 0.8) \times 4 \\ & \quad + 0.8 \times 2 \\ & = 118.4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{每100公克熱量} \\ & = 0.1 \times 9 \\ & \quad + (7.1 - 0.2) \times 4 \\ & \quad + 0.2 \times 2 \\ & = 28.9 \end{aligned}$$

實例演算-每份熱量計算方式

| 營養標示 | | |
|-----------|--------|----------|
| 每一份量 10公克 | | |
| 本包裝(含) 5份 | | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 大卡 | 435.7 大卡 |
| 蛋白質 | 1.5 公克 | 15.4 公克 |
| 脂肪 | 1.1 公克 | 11.3 公克 |
| 飽和脂肪 | 0.5公克 | 5 公克 |
| 反式脂肪 | 0 公克 | 0公克 |
| 碳水化合物 | 6.8 公克 | 68.1公克 |
| 糖 | 0 公克 | 0 公克 |
| 鈉 | 34毫克 | 340 毫克 |

$$\begin{aligned} \text{每份熱量} &= 1.5 \times 4 \\ &+ 1.1 \times 9 \\ &+ 6.8 \times 4 \\ &= 43.1 (\text{大卡}) \end{aligned}$$

OR

$$\begin{aligned} \text{每份熱量} &= 435.7 \div 100 \times 10 \\ &= 43.6 (\text{大卡}) \end{aligned}$$

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、支鏈胺基酸、中鏈胺基酸）、脂肪類（飽和及不飽和脂肪酸、EPA、DHA、 ω -3脂肪酸、支鏈脂肪酸、中鏈脂肪酸等）、碳水化合物類（單、雙、多醣類、膳食纖維）、維生素類（維生素A、類胡蘿蔔素、視網醇、D、E、K、C、B₁、B₂、B₆、B₁₂、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、鋁、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。

不適用類別

- 包裝維生素礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，不適用本規定。



健康食品仍適用於本標準。



食品標示諮詢服務平台 營養標示格式專區 使用說明

一般食品、未滿1歲嬰兒食用食品及無添加維生素
礦物質之營養添加劑的膠囊錠狀食品

本署網頁(<https://www.fda.gov.tw>)> 主題專區> 食品標示諮詢服務平台> 營養標示格式專區

食品標示諮詢服務平台 [首頁](#) [法規及公告查詢](#) [常用問答查詢](#) [草案查詢](#) [其他相關資料](#) [登入](#)

食品標示清楚 看得安心又健康

食品標示 諮詢服務專區



法規與公告查詢專區

提供法規與公告的整理查詢，可利用分類查詢以及關鍵字查詢功能來查詢食品標示相關規定



常用問答查詢專區

提供常用問答整理查詢，可利用分類查詢以及關鍵字查詢功能來查詢相關標示常用問題



草案專區

提供預告草案



其他相關資料專區

提供簡報、彙編手冊及懶人包等



食品營養成份 資料庫

提供各種類食品之相關成份查詢及計算等資訊



| 營養標示 | | |
|----------------|-------|----------|
| 每一份量 (公克/罐頭淨重) | 本包裝含有 | |
| 份 | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 熱量 | 大卡 | % |
| 蛋白質 | 公克 | % |
| 脂肪 | 公克 | % |
| 飽和脂肪 | 公克 | % |
| 反式脂肪 | 公克 | + |
| 碳水化合物 | 公克 | % |
| 糖 | 公克 | + |
| 鈉 | 毫克 | % |

營養標示格式專區

提供食品業者計算食品營養含量及標示標準格式(建議採用 Google Chrome 或 Firefox 瀏覽器開啟)

輸入會員帳號及密碼，如尚未註冊，請點選會員註冊

帳號：

密碼：

[登入](#)

[不是會員?會員註冊](#)

會員註冊

會員註冊

登入帳號(email) :

請確實填寫可收信之email，系統將會寄送開通帳號確認信，請由此email查收

建立密碼 :

確認密碼 :

公司名稱 :

公司所在縣市 :

所屬產業類別 :

請確實填寫可收信之
電子信箱，系統將會
寄送開通帳號確認信

| | |
|--|--|
| 1.請輸入欲計算的產品名稱 | <input type="text"/> |
| 2.請輸入欲計算的產品類別 | 肉類製品 ? |
| 3.請選擇計算格式 | <input checked="" type="radio"/> 一般包裝食品 <input type="radio"/> 未滿一歲嬰兒食用 ? |
| 4.請選擇使用者類別 | <input checked="" type="radio"/> 非特定對象 <input type="radio"/> 一歲至三歲 <input type="radio"/> 孕乳婦 |
| 5.請選擇產品類型 | <input checked="" type="radio"/> 固體 <input type="radio"/> 液體 |
| 6.產品包裝之總表面積是否小於100平方公分 | <input type="radio"/> 是 <input checked="" type="radio"/> 否 |
| <input type="button" value="填寫完成 送出"/> | |

1. 請輸入欲計算的**產品名稱**。
2. 選擇**產品類別**。
3. 產品計算格式：選擇「**一般包裝食品**」並選取產品類型。
4. 選擇**使用者類別**。
5. 選擇**產品類型**。
6. 確認**產品包裝之總表面積是否小於100平方公分**，若選「**是**」，系統將以橫式營養標示呈現，填寫完成，點選「**填寫完成送出**」。

點選下一步，確認輸入產品資料是否正確

新增產品確認

新增產品後將無法修改設定內容，請再次確認輸入之設定無誤。

如需修改請按取消，設定無誤請按下一步

取消

下一步

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

輸入個別營養成份含量

Excel 匯入 範本下載

請輸入該產品每 公克之各項營養數值(若樣品非100公克請輸入樣品公克數)

熱量 大卡

蛋白質 公克

脂肪 公克

飽和脂肪 公克

反式脂肪 公克

碳水化合物 公克

糖 公克

鈉 毫克

每一份量 公克或毫升

本包裝含 份

本系統採用CNS2925規定極限值之有效位數指示法

出現於營養宣稱中之其他營養素

(維生素類名稱，中英文間請勿空格。例：維生素D)

| 新增 | | | |
|---------------------|-------|----|----|
| | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
| ◀ ◁ 0 ▷ ▶ | | | |
| No items to display | | | |

廠商自願標示之其他營養素

(維生素類名稱，中英文間請勿空格。例：維生素D)

| 新增 | | | |
|---------------------|-------|----|----|
| | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
| ◀ ◁ 0 ▷ ▶ | | | |
| No items to display | | | |

填寫完成 送出

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

- 1.請輸入產品預設各項營養數值時之產品當量，系統預設100公克，亦可依實際需求填寫

請輸入該產品每

公克之各項營養數值(若樣品非100公克請輸入樣品公克數)

2.填寫各項營養素含量

| | | |
|-------|----------------------|----|
| 熱量 | <input type="text"/> | 大卡 |
| 蛋白質 | <input type="text"/> | 公克 |
| 脂肪 | <input type="text"/> | 公克 |
| 飽和脂肪 | <input type="text"/> | 公克 |
| 反式脂肪 | <input type="text"/> | 公克 |
| 碳水化合物 | <input type="text"/> | 公克 |
| 糖 | <input type="text"/> | 公克 |
| 鈉 | <input type="text"/> | 毫克 |

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

3. 填寫每一份量的含量及此產品所含之份數

| | | |
|------|----------------------|-------|
| 每一份量 | <input type="text"/> | 公克或毫升 |
| 本包裝含 | <input type="text"/> | 份 |

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

- 4.如產品外包裝宣稱營養素時，請點選「宣稱之營養素」欄位，點選「新增」，選擇所宣稱之營養素類別及名稱、填寫含量及單位，填寫完畢後點選「完成」

出現於營養宣稱中之其他營養素

新增

| 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

✓ 完成
⊗ 取消

--請選擇營養素類別--

- 請選擇營養素類別--
- 蛋白質類
- 脂肪類
- 碳水化合物類
- 維生素類
- 礦物質類
- 其他

1 - 1 of 1 items

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

- 5.如欲自願性標示營養素，請點選「廠商自願標示之其他營養素」欄位，點選「新增」，選擇所標示之營養素類別及名稱、含量及單位，填寫完畢後，點選「完成」

廠商自願標示之其他營養素

新增

| | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|-----------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> 完成 | --請選擇營養素類別-- | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> 取消 | --請選擇營養素名稱-- | | |

1 - 1 of 1 items

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

- 5.如欲自願性標示營養素，請點選「廠商自願標示之其他營養素」欄位，點選「新增」，選擇所標示之營養素類別及名稱、含量及單位，填寫完畢後，點選「完成」

廠商自願標示之其他營養素

新增

| | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|--|------------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 取消 | --請選擇營養素類別-- --請選擇營養素名稱-- | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

1 - 1 of 1 items

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

6. 確認填寫資料是否無誤，如無誤，點選「填寫完成送出」



填寫完成 送出

7. 系統將以網頁進行預覽，如確認無誤，點選寄送PDF，系統將檔案寄送至所註冊之電子信箱



預覽計算結果

寄送PDF



輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

7. 系統將以網頁進行預覽，如確認無誤，點選寄送PDF，系統將檔案寄送至所註冊之電子信箱

| 營養標示 | | | |
|-------|---------|---------|--|
| 每一份量 | 50 公克 | | |
| 本包裝含 | 2 份 | | |
| | 每份 | 每100公克 | |
| 熱量 | 245 大卡 | 490 大卡 | |
| 蛋白質 | 5.1 公克 | 10.2 公克 | |
| 脂肪 | 10.8 公克 | 21.6 公克 | |
| 飽和脂肪 | 5.2 公克 | 10.4 公克 | |
| 反式脂肪 | 0 公克 | 0 公克 | |
| 碳水化合物 | 31.9 公克 | 63.8 公克 | |
| 糖 | 1.2 公克 | 2.4 公克 | |
| 鈉 | 450 毫克 | 900 毫克 | |

| 營養標示 | | | |
|-------|---------|----------|--|
| 每一份量 | 50 公克 | | |
| 本包裝含 | 2 份 | | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 | |
| 熱量 | 245 大卡 | 12 % | |
| 蛋白質 | 5.1 公克 | 8 % | |
| 脂肪 | 10.8 公克 | 18 % | |
| 飽和脂肪 | 5.2 公克 | 29 % | |
| 反式脂肪 | 0 公克 | * | |
| 碳水化合物 | 31.9 公克 | 11 % | |
| 糖 | 1.2 公克 | * | |
| 鈉 | 450 毫克 | 22 % | |

* 參考值未訂定

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

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能(一個Excel資料僅能匯入一項產品營養標示)

1.點選「範本下載」取得格式



2. 於Excel之「資本資料」中填寫各項數值

| | A | B | C | D | E | |
|---|---------|----|-----|----|------|-----|
| 1 | 送測樣品公克數 | 熱量 | 蛋白質 | 脂肪 | 飽和脂肪 | 反式脂 |
| 2 | 100 | 61 | 1.7 | 2 | 1.3 | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |

基本資料 | 出現於營養宣稱中之其他營養素 | 廠商自願標示之其他營養素 | (+)

就緒

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

3. 如果於產品外包裝宣稱營養素時，請點選「**宣稱之營養素**」，並填寫欲標示之營養素名稱、含量及選取單位

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|-------|------|-------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 | | | | | | |
| 2 | 酪酸 | 15 | 毫克 | | | | | | |
| 3 | 維生素E | 14.3 | 毫克 NE | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |

基本資料 **宣稱之營養素** 廠商自願標示之其他營養素 (+)

4. 欲自願性標示營養素時，請點選「**廠商自願標示之其他營養素**」，並填寫欲標示之營養素名稱、含量及選取單位

| | A | B | C | D | E | F | G |
|---|-------|------|----|---|---|---|---|
| 1 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 | | | | |
| 2 | 鎂 | 40.3 | 毫克 | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

基本資料 宣稱之營養素 **廠商自願標示之其他營養素**

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

5.儲存檔案

6. 至平台網頁，點選「Excel 匯入」，將檔案匯入，系統會提示是否匯入資料



7.確認填寫資料是否無誤，如無誤，點選「填寫完成送出」



輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

8. 系統將以網頁進行預覽，如確認無誤，點選寄送PDF，系統將檔案寄送至所註冊之電子信箱

預覽計算結果

寄送PDF



| 營養標示 | | |
|-------|---------|---------|
| 每一份量 | 50 公克 | |
| 本包裝含 | 2 份 | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 245 大卡 | 490 大卡 |
| 蛋白質 | 5.1 公克 | 10.2 公克 |
| 脂肪 | 10.8 公克 | 21.6 公克 |
| 飽和脂肪 | 5.2 公克 | 10.4 公克 |
| 反式脂肪 | 0 公克 | 0 公克 |
| 碳水化合物 | 31.9 公克 | 63.8 公克 |
| 糖 | 1.2 公克 | 2.4 公克 |
| 鈉 | 450 毫克 | 900 毫克 |

| 營養標示 | | |
|-------|---------|----------|
| 每一份量 | 50 公克 | |
| 本包裝含 | 2 份 | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 熱量 | 245 大卡 | 12 % |
| 蛋白質 | 5.1 公克 | 8 % |
| 脂肪 | 10.8 公克 | 18 % |
| 飽和脂肪 | 5.2 公克 | 29 % |
| 反式脂肪 | 0 公克 | * |
| 碳水化合物 | 31.9 公克 | 11 % |
| 糖 | 1.2 公克 | * |
| 鈉 | 450 毫克 | 22 % |

*參考值未訂定

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



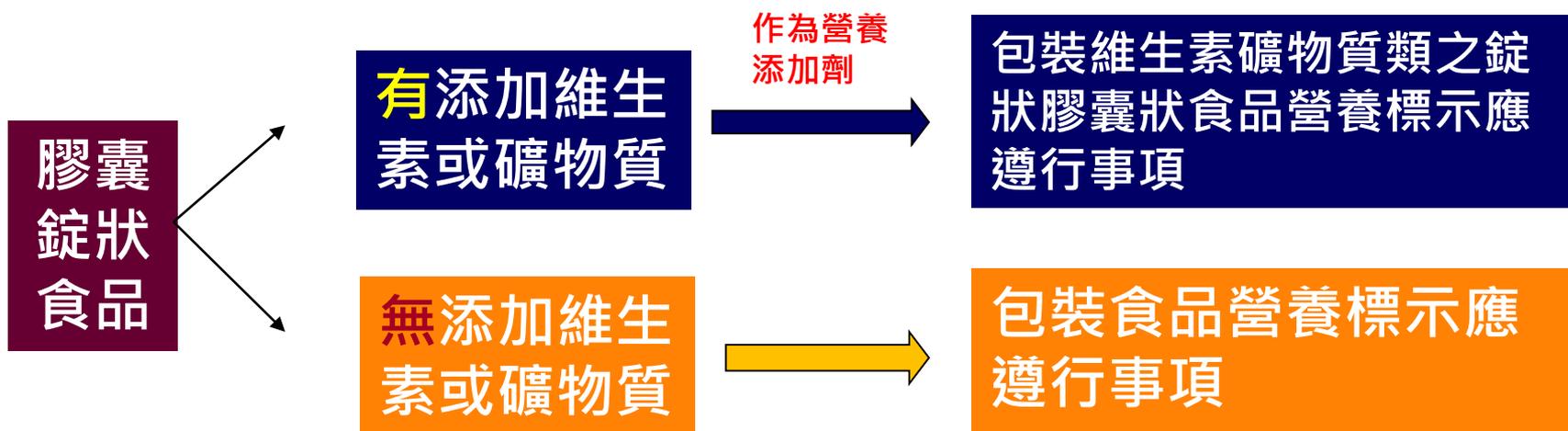
包裝維生素礦物質類之 錠狀膠囊狀食品 營養標示應遵行事項

公告日期：104 年 1 月 23 日

施行日期：105 年 1 月 1 日

適用範圍

- 膠囊錠狀食品如含有以營養添加劑作為來源之礦物質或維生素，則應依「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」之規定標示營養標示；若無，則依「包裝食品營養標示應遵行事項」之規定辦理。



整數，以一次建議食用量訂之

明訂強制格式

| 營養標示 | | |
|-------------------|------------|----------|
| 每一份量 2顆(或錠、粒) | | |
| 本包裝含50份 | | |
| 單位 | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 維生素B ₁ | 1.25毫克 | 78% |
| 維生素C | 120毫克 | 120% |
| 維生素D | 5微克(200IU) | 50% |
| 鈣 | 360毫克 | 30% |
| 銅 | 1毫克 | * |
| 膳食纖維 | 0.5公克 | 2% |
| 赤藻糖醇 | 0.1公克 | * |

1.各項維生素

2.各項礦物質

3.宣稱之營養素(高纖)

4.其他自願之營養素

標示項目未有每日參考值
須標明

*參考值未訂定

維生素A、維生素D及維
生素E須加註國際單位(IU)

整數

標示格式 (若總表面積小於100平方公分)

營養標示

每一份量○顆 (或錠、粒) ，本包裝含○份。每份 (每日參考值百分比) ：維生素⁽¹⁾○毫克或微克 (○%) 、礦物質○毫克或微克 (○%) 、宣稱之營養素含量○公克、毫克或微克 (○%或*) 、其他營養素含量○公克、毫克或微克 (○%或*) 。 * 參考值未訂定

註 1：維生素 A、維生素 D及維生素 E 應另加註國際單位 (IU) 之含量標示

各項營養素之每日參考值

附表二

| 適用對象 項目 | 四歲以上 (無特定族群) | 一歲至三歲 | 孕乳婦 |
|---------------------|-----------------|----------|-----------|
| 維生素A ⁽¹⁾ | 700微克 RE | 400微克 RE | 600微克 RE |
| 維生素B ₁ | 1.4毫克 | 0.6毫克 | 1.1毫克 |
| 維生素B ₂ | 1.6毫克 | 0.7毫克 | 1.2毫克 |
| 維生素B ₆ | 1.6毫克 | 0.5毫克 | 1.9毫克 |
| 維生素B ₁₂ | 2.4微克 | 0.9微克 | 2.6微克 |
| 維生素C | 100毫克 | 40毫克 | 110毫克 |
| 維生素D | 10微克 | 5微克 | 10微克 |
| 維生素E ⁽²⁾ | 13毫克 α-TE | 5毫克 α-TE | 14毫克 α-TE |
| 維生素K | 120微克 | 30微克 | 90微克 |
| 菸鹼素 | 18毫克 NE | 9毫克 NE | 16毫克 NE |
| 葉酸 | 400微克 | 170微克 | 600微克 |
| 泛酸 | 5毫克 | 2毫克 | 6毫克 |
| 生物素 | 30微克 | 9微克 | 30微克 |
| 膽素 | 500毫克 | 180毫克 | 410毫克 |
| 鈣 | 1200毫克 | 500毫克 | 1000毫克 |

| 適用對象 項目 | 四歲以上 (無特定族群) | 一歲至三歲 | 孕乳婦 |
|------------|-----------------|--------|--------|
| 磷 | 1000毫克 | 400毫克 | 800毫克 |
| 鐵 | 15毫克 | 10毫克 | 45毫克 |
| 碘 | 140微克 | 65微克 | 200微克 |
| 鎂 | 390毫克 | 80毫克 | 355毫克 |
| 鋅 | 15毫克 | 5毫克 | 15毫克 |
| 氟 | 3毫克 | 0.7毫克 | 3毫克 |
| 硒 | 55微克 | 20微克 | 60微克 |
| 鈉 | 2000毫克 | 1200毫克 | 2000毫克 |
| 蛋白質 | 60公克 | 20公克 | 65公克 |
| 脂肪 | 60公克 | * | 65公克 |
| 碳水化合物 | 300公克 | * | 330公克 |
| 飽和脂肪 | 18公克 | * | 18公克 |
| 膽固醇 | 300毫克 | * | 300毫克 |
| 膳食纖維 | 25公克 | 15公克 | 30公克 |

數據修整方式

- 每包裝所含之份數、每日參考值百分比，以整數標示。
- 維生素、礦物質含量以有效數字不超過三位為原則。
- 宣稱之其他營養素以整數或小數點後一位標示。
- 數據修整應參照中華民國國家標準 CNS 2925 「規定極限值之有效位數指示法」規定。

營養標示值誤差允許範圍

附表三

| 項目 | | 誤差允許範圍 |
|----------------------------------|---|-------------------|
| 維生素 A、維生素 D | | 標示值之 80 % ~ 180 % |
| 維生素 (不包括維生素A、維生素D) 礦物質 (不包括鈉) | | ≥ 標示值之 80 % |
| 自願標示之營養素 | 蛋白質、碳水化合物、 熱量、脂肪、飽和脂肪、 反式脂肪、膽固醇、鈉、糖 | ≤ 標示值之 120 % |
| | 其他營養素 | ≥ 標示值之 80 % |

須於包裝容器外表明顯處加註標示警語

- 「一日請勿超過○顆(或錠、粒)」、「多食無益」
 - 以「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之限量標準，並以產品所含維生素、礦物質之含量換算之。
 - 應於包裝容器外表明顯處加註標示，不得併於營養標示欄位內

敘述維生素、礦物質生理功能之條件

- 包裝維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品欲敘述維生素、礦物質之生理功能，其每日最低攝取量需達每日基準值百分之十五以上。

宣稱規定

- 應配合包裝食品營養宣稱規範，**宣稱(高、富含、含、含有....)規範。**

常見疑問

Q：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」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。

常見疑問

Q：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：



包裝食品營養標示
應遵行事項



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



食品標示諮詢服務平台 營養標示格式專區 使用說明

含維生素礦物質之營養添加劑之膠囊錠狀食品

輸入產品資訊

| 營養標示計算 基本資料 | |
|--|--|
| 1. 請輸入欲計算的產品名稱 | <input type="text"/> |
| 2. 請輸入欲計算的產品類別 | 營養食品製品 ? |
| 3. 請選擇計算格式 | <input type="radio"/> 一般包裝食品 <input type="radio"/> 其他一般食品 ? |
| 4. 請選擇使用者類別 | <input checked="" type="radio"/> 非特定對象 <input type="radio"/> 一歲至三歲 <input type="radio"/> 孕乳婦 |
| 5. 請選擇產品類型 | <input checked="" type="radio"/> 固體 <input type="radio"/> 液體 |
| 6. 產品包裝之總表面積是否小於100平方公分 | <input type="radio"/> 是 <input checked="" type="radio"/> 否 |
| <input type="button" value="填寫完成 送出"/> | |

1. 請輸入欲計算的**產品名稱**。
2. 選擇**產品類別**。
3. 產品計算格式：選擇「**包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀類食品**」。
4. 選擇**使用者類別**。
5. 選擇**產品類型**。
6. 確認**產品包裝之總表面積是否小於100平方公分**，若選「是」，系統將以橫式營養標示呈現，填寫完成，點選「**填寫完成送出**」。

點選下一步，確認輸入產品資料是否正確

新增產品確認

新增產品後將無法修改設定內容，請再次確認輸入之設定無誤。

如需修改請按取消，設定無誤請按下一步

取消

下一步

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

輸入個別營養成份含量

Excel 匯入範本下載

* 請輸入 顆(粒、錠)之各項營養數值

| | | | | | | | | |
|--------|----------------------|---------|------------|----------------------------------|----|--------|----------------------|----|
| 維生素A | <input type="text"/> | 微克 RE | 鈣 | <input type="text"/> | 毫克 | 鎘 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素B1 | <input type="text"/> | 毫克 | 磷 | <input type="text"/> | 毫克 | 錳 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素B2 | <input type="text"/> | 毫克 | 鐵 | <input type="text"/> | 毫克 | 鈷 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素B6 | <input type="text"/> | 毫克 | 碘 | <input type="text"/> | 微克 | 鉬 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素B12 | <input type="text"/> | 微克 | 鎂 | <input type="text"/> | 毫克 | 硼 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素D | <input type="text"/> | 微克 | 硒 | <input type="text"/> | 微克 | 鎳 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素E | <input type="text"/> | 毫克 α-TE | 鋅 | <input type="text"/> | 毫克 | 矽 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素K | <input type="text"/> | 微克 | 氟 | <input type="text"/> | 毫克 | 錫 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 維生素C | <input type="text"/> | 毫克 | 鈉 | <input type="text"/> | 毫克 | 鉍 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 菸鹼素 | <input type="text"/> | 毫克 NE | 鉀 | <input type="text"/> | 毫克 | 氯 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 葉酸 | <input type="text"/> | 微克 | 銅 | <input type="text"/> | 毫克 | 硫 | <input type="text"/> | 毫克 |
| 泛酸 | <input type="text"/> | 毫克 | * 每一份量 | <input type="text"/> | 顆 | * 本包裝含 | <input type="text"/> | 份 |
| 生物素 | <input type="text"/> | 毫克 | * 每顆粒、錠/重量 | <input type="text" value="100"/> | 公克 | | | |
| 膽素 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | |
| 葉黃素 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | |
| 肌醇 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | |

本系統採用 CNS2925 規定極限值之有效位數指示法

出現於營養宣稱中之其他營養素

| 新增 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|---------------------|-------|----|----|
| No items to display | | | |

廠商自願標示之其他營養素

| 新增 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|---------------------|-------|----|----|
| No items to display | | | |

填寫完成 送出

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

1. 請輸入該產品預設各項營養數值時之產品粒數，系統預設1粒，亦可依實際需求填寫

輸入個別營養成份含量

Excel 匯入範本下載

* 請輸入 顆(粒、錠)之各項營養數值

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

2. 填寫各項維生素、礦物質含量

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------|---------|---|----------------------|----|---|----------------------|----|---|
| 維生素A | <input type="text"/> | 微克 RE | 鈣 | <input type="text"/> | 毫克 | 鎳 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素B | <input type="text"/> | 毫克 | 磷 | <input type="text"/> | 毫克 | 錳 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素B | <input type="text"/> | 毫克 | 鐵 | <input type="text"/> | 毫克 | 鈷 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素B | <input type="text"/> | 毫克 | 碘 | <input type="text"/> | 微克 | 鉬 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素B | <input type="text"/> | 微克 | 鎂 | <input type="text"/> | 毫克 | 硼 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素D | <input type="text"/> | 微克 | 硒 | <input type="text"/> | 微克 | 鋁 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素E | <input type="text"/> | 毫克 α-TE | 鋅 | <input type="text"/> | 毫克 | 矽 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素K | <input type="text"/> | 微克 | 氟 | <input type="text"/> | 毫克 | 錫 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 維生素C | <input type="text"/> | 毫克 | 鈉 | <input type="text"/> | 毫克 | 鉍 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 菸鹼素 | <input type="text"/> | 毫克 NE | 鉀 | <input type="text"/> | 毫克 | 氯 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 葉酸 | <input type="text"/> | 微克 | 銅 | <input type="text"/> | 毫克 | 硫 | <input type="text"/> | 毫克 | ▼ |
| 泛酸 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | | |
| 生物素 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | | |
| 膽素 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | | |
| 葉黃素 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | | |
| 肌醇 | <input type="text"/> | 毫克 | | | | | | | |

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

3. 填寫每一份量的含量及此產品所含之份數

| | | | | | |
|--------|----------------------|---|--------|----------------------|---|
| * 每一份量 | <input type="text"/> | 顆 | * 本包裝含 | <input type="text"/> | 份 |
|--------|----------------------|---|--------|----------------------|---|

4. 填寫每粒產品的重量

| | | |
|-----------------|----------------------------------|----|
| * 每顆(粒、錠) 重量 | <input type="text" value="100"/> | 公克 |
|-----------------|----------------------------------|----|

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

5. 如產品外包裝宣稱營養素時，請點選「宣稱之其他營養素」欄位，點選「新增」，選擇所宣稱之營養素類別及名稱、含量及單位，填寫完畢後請點選「完成」

出現於營養宣稱中之其他營養素

新增

| 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

完成 取消

1

--請選擇營養素類別--

- 請選擇營養素類別--
- 蛋白質類
- 脂肪類
- 碳水化合物類
- 維生素類
- 礦物質類
- 其他

1 - 1 of 1 items

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

6.如欲自願性標示營養素，請點選「廠商自願標示之其他營養素」欄位，點選「新增」，選擇所標示之營養素類別及名稱、含量及單位，填寫完畢後，點選「完成」

| | 營養素名稱 | 含量 | 單位 |
|------|---|----------------------|----------------------|
| ✓ 完成 | --請選擇營養素... --請選擇營養素類別-- - 蛋白質類 脂肪類 碳水化合物類 其他 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

輸入個別營養成分含量

◆ 網頁填寫

7. 確認填寫資料是否無誤，如無誤，點選「填寫完成送出」

填寫完成 送出

8. 系統將以網頁進行預覽，如確認無誤，點選寄送PDF，系統將檔案寄送至所註冊之電子信箱

預覽計算結果

寄送PDF



| 營養標示 | | |
|------|--------|----------|
| 每一份量 | 1 顆 | |
| 本包裝含 | 100 份 | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 維生素C | 100 毫克 | 100 % |
| 肌醇 | 25 毫克 | * |
| 菸鹼素 | 25 毫克 | 139 % |
| 泛酸 | 125 毫克 | 2500 % |
| 鈣 | 25 毫克 | 2 % |

*參考值未訂定

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能(一個Excel資料僅能匯入一項產品營養標示)

1.點選「範本下載」取得格式



2. 於Excel之「資本資料」中填寫各項數值

| | C | D | E | F |
|---|-----------|-------|------------|-----|
| 1 | 單位(顆、粒、錠) | 本包裝份數 | 每顆(粒、錠)公克數 | 維生素 |
| 2 | 粒 | 100 | 0.7 | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

基本資料 出現於營養宣稱中之其他營養素 廠商自願 ... (+) :

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

3. 如於產品外包裝宣稱營養素時，請點選「**宣稱之營養素**」，並填寫欲標示之營養素名稱、含量及單位

| | A | B | C | D | E | F |
|---|--------------|-----------|-----------|---|---|---|
| 1 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 | | | |
| 2 | 色胺酸 | 1.2 | 毫克 | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |

宣稱之營養素

廠商自願標示之其他營養素

4. 欲自願性標示營養素時，請點選「**廠商自願標示之其他營養素**」，並填寫欲標示之營養素名稱、含量及選取單位

| | A | B | C | D | E |
|---|--------------|-----------|-----------|---|---|
| 1 | 營養素名稱 | 含量 | 單位 | | |
| 2 | 多元不飽和脂 | 10 | 毫克 | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |

廠商自願標示之其他營養素

輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

5.儲存檔案

6. 至平台網頁，點選「Excel 匯入」，將檔案匯入，系統會提示是否匯入資料



7.確認填寫資料是否無誤，如無誤，點選「填寫完成送出」



輸入個別營養成分含量

◆ 以Excel 匯入功能

8. 系統將以網頁進行預覽，如確認無誤，點選寄送PDF，系統將檔案寄送至所註冊之電子信箱

預覽計算結果

寄送PDF



| 營養標示 | | |
|----------|--------|----------|
| 每一份量 | 1 顆 | |
| 本包裝含 | 100 份 | |
| | 每份 | 每日參考值百分比 |
| 維生素C | 100 毫克 | 100 % |
| 肌醇 | 25 毫克 | * |
| 菸鹼素 | 25 毫克 | 139 % |
| 泛酸 | 125 毫克 | 2500 % |
| 鈣 | 25 毫克 | 2 % |
| 色胺酸 | 1.2 毫克 | * |
| 多元不飽和脂肪酸 | 10 毫克 | * |

* 參考值未訂定



包裝食品營養宣稱應遵行事項

公告日期：104年3月3日

施行日期：105年1月1日

包裝食品營養宣稱應遵行事項

何謂營養宣稱

- 指任何以**說明、隱喻或暗示**之方式，**表達該食品具有特定的營養性質**（例如：富含維生素A、高鈣、低鈉、無膽固醇、高膳食纖維等）
- 對食品原料成分所為之敘述（例如：該食品成分為麥芽糊精、玉米油、卵磷脂、碳酸鈣、維生素A 棕櫚酸、維生素B₂、維生素D₃等），不屬營養宣稱

包裝食品營養宣稱應遵行事項- 可宣稱營養素項目

- 「需適量攝取」營養宣稱(8項):

熱量、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖及反式脂肪

- 「可補充攝取」營養宣稱(8項):

膳食纖維、維生素A、維生素B₁、維生素B₂、維生素C、
維生素E、鈣、鐵



上列營養素項目才可作
「需適量攝取」及「可補充攝取」營養宣稱

未公告規範「需適量攝取」及「可補充攝取」之營養素，
不得作「需適量攝取」及「可補充攝取」營養宣稱

包裝食品營養宣稱應遵行事項

營養宣稱所使用之形容詞

◆ 「需適量攝取」：

「無」、「不含」或「零」
「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」
「較...低」、「較...少」或「減...」

◆ 「可補充攝取」：

「高」、「多」、「強化」或「富含」
「來源」、「供給」、「含」或「含有」
「較...高」或「較...多」

表一、第一欄所列營養素標示「無」、「不含」或「零」時，該食品每100公克之固體（半固體）或每100毫升之液體所含該營養素量分別不得超過本表第二欄或第三欄所示之量。

| 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 |

註一：糖係指單醣與雙醣之總和。

註二：符合本表規定者，得於營養標示中將該營養素之含量標示為「0」。

表二、第一欄所列營養素標示「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」時，該食品每100公克之固體（半固體）或每100毫升之液體所含該營養素量分別不得超過本表第二欄或第三欄所示之量。

| 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 | 0.5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。

註3：第一欄所列營養素標示「較...低」、「較...少」或「減...」(不包含減鈉鹽)時，該固體（半固體）或液體食品中所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距必須分別達到或超過本表第二欄或第三欄所示之量，且須標明被比較之同類參考食品之品名及其減低之量或其減低之比例數。

表三、第一欄所列營養素標示「高」、「多」、「強化」或「富含」時，該食品每100公克之固體（半固體）、每100毫升之液體或每100大卡之液體所含該營養素量必須分別達到或超過本表第二欄、第三欄或第四欄所示之量。

以「無特殊族群訴求適用」為例，另有1-3歲及孕乳婦規定

| 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 |
| 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C | 30毫克 | 15毫克 | 10毫克 |
| 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⁾ |
| 鈣 | 360毫克 | 180毫克 | 120毫克 |
| 鐵 | 4.5毫克 | 2.25毫克 | 1.5毫克 |

註1：RE (Retinol Equivalent)即視網醇當量。1μg RE=1μg視網醇(Retinol)=6μg 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

表四 第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」、「含」或「含有」時，該食品每100公克之固體（半固體）、每100毫升之液體或每100大卡之液體所含該營養素量必須分別達到或超過本表第二欄、第三欄或第四欄所示之量。

以「無特殊族群訴求適用」為例，另有1-3歲及孕乳婦規定

| 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 |
| 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B1 | 0.21毫克 | 0.11毫克 | 0.07毫克 |
| 維生素B2 | 0.24毫克 | 0.12毫克 | 0.08毫克 |
| 維生素C | 15毫克 | 7.5毫克 | 5毫克 |
| 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⁾ |
| 鈣 | 180毫克 | 90毫克 | 60毫克 |
| 鐵 | 2.25毫克 | 1.13毫克 | 0.75毫克 |
| 碘(僅限鹽品 可宣稱) | 12 ppm (須同時符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」) | | |

註1：RE (Retinol Equivalent)即視網醇當量。1μg RE=1μg視網醇(Retinol)=6μg 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

表五 下列食品如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱時，應以每30公克(實重)作為衡量基準。

- 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)
- 其他經中央主管機關公告指定之食品

表六 下列食品如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱時，應以每1公克(乾貨)作為衡量基準。

- 蝦皮、蝦米、海菜、髮菜、柴魚、海帶芽、海苔片、紫菜、洋菜、海蜇皮
- 其他經中央主管機關公告指定之食品

表七 不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」，以及營養素之生理功能例句之食品

• 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

• 糖所佔熱量超過總熱量百分之十之汽水、可樂

• 額外使用食品營養添加劑之糖果類食品 (不包含符合表一之糖含量宣稱之口香糖、泡泡糖)

硬糖、軟糖類
冬瓜糖、木瓜糖、蜜甘薯
巧克力、口齒芳香糖、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

• 其他經中央主管機關公告指定之食品

常見疑問

Q：糖果類食品如果再另外添加維生素C的量，達到「來源、供給、含、含有」或是「高、多、強化、富含」宣稱標準時，可以在產品包裝上標示「含有維生素C」、「富含維生素C」，或是直接以「維生素C軟糖」命名嗎？

A：不可以。糖果類食品屬於「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中表七所列之食品品項，如果額外添加維生素C的量，來達到「來源、供給、含、含有」或是「高、多、強化、富含」維生素C之宣稱標準，則該類食品不得進行前述之營養宣稱及生理功能例句。



thank you

tusind tak
謝謝 dakujem vám
ngiyabonga
dziękuję
merci
baie dankie
धन्यवाद molte grazie
gracias
obrigada
obrigado
teşekkür ederim
شكرا
tack så mycket
dank u
gràcies
tānan
mahalo
teşekkür edire

suksema
danke