

「包裝食品營養宣稱應遵行事項」Q&A

中華民國 110 年 6 月 30 日修正

Q1：可否舉例說明何謂「營養宣稱」？

A：例如，標示「含有維生素 A、高鈣、低鈉、低膽固醇、高纖維」等字樣以表達該食品具有特定之營養素含量。

Q2：除了可補充攝取的 8 項營養素及需適量的 8 項營養素，其餘的營養素可作營養宣稱嗎？

A：不可以。

Q3：有關宣稱或可標示為「0」之營養素含量值規定，是否包括等於含量值？是否有誤差允許範圍可言？

A：宣稱或可標示為「0」之營養素含量值規定，是包含等於含量值，例如，脂肪含量為 0.5 公克/100 公克，即符合脂肪標示為「0」之條件，亦可於產品包裝上標示「不含脂肪」。但宣稱或可標示為「0」之營養素含量值，並無誤差允許範圍。

Q4：如果我的產品品名為「乳酸菌糖果」或「乳酸菌球飲料」，是否屬於營養宣稱的範圍？

A：乳酸菌非屬營養素，故該產品品名不涉及營養宣稱的範圍。惟應確認產品確實含有乳酸菌成分，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。

Q5：我的產品如果命名為「維生素 C 飲料」，是否需達到營養宣稱的標準才行？需要在營養標示欄位內標示維生素 C 含量嗎？

A：該產品品名無宣稱「高、多、強化、富含、來源、供給、含、含有」，並無直接涉及「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，如欲命名為「維生素 C 飲料」，其維生素 C 含量無須達到「來源、供給、含、含有」之營養宣稱標準。但仍具有隱喻或暗示，表達該食品具有特定之營養性質者(如維生素 C)，須依「包裝食品營養標示應遵行事項」於營

養標示欄位內標示維生素 C 含量。

Q6：若針對產品原料成分敘述有「維生素 A」、「維生素 B₂」，而非「含維生素 A」、「含維生素 B₂」，是否屬於營養宣稱？

A：否，此為對食品原料成分之敘述，並不屬於營養宣稱。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 等均屬於食品原料成分之敘述。

Q7：我的產品品名是否可命名為「金盞花萃取物(含葉黃素)」或是「魚油(含 EPA、DHA)」？

A：如欲以原料及其所含營養素成分緊連標示方式作為品名，如「金盞花萃取物(含葉黃素)」、「金盞花萃取物(葉黃素)」或是「魚油(含 EPA、DHA)」、「魚油(EPA、DHA)」，則須將該等營養素含量標示於營養標示欄位內，且原料及其所含營養素成分亦須緊連標示於內容物中。另於品名及內容物以外之處，亦不得單獨以「含葉黃素」或是「含 EPA、DHA」標示之，但得以「葉黃素」或是「EPA、DHA」標示之。

Q8：我的產品品名是否可命名為「柳橙汁(含維生素 C)」？

A：如欲以原料及其所含營養素成分緊連標示方式作為品名，且該等營養素為「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中之「可補充攝取營養素」，即為膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C、維生素 E、鈣、鐵、碘(僅限鹽品)，則其該等營養素含量須符合上述應遵行事項之「來源、供給、含、含有」宣稱標準，才得以此方式命名。

Q9：產品品名為「xx 纖維食品」，須於營養標示中標示膳食纖維含量嗎？

A：產品品名 (xx 纖維食品) 雖未述及「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中之高或低等形容詞，惟該品以隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質，仍需於營

養標示中提供膳食纖維之含量。

Q10. 請問如果產品為捕撈之魚類包裝食品是否能宣稱或在成分上提及富含 DHA 與蛋白質呢？

A：依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，宣稱「高、多、強化、富含」字樣之營養素，僅有膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C、維生素 E、鈣及鐵等 8 項。「DHA、蛋白質」非屬前項之營養素範疇，故產品包裝不得宣稱「富含 DHA 與蛋白質」之字樣。

Q11. 若於產品標示該產品富含豐富的甲殼素、蝦紅素及優質蛋白、鈣、磷？其含量需要標示於營養標示欄位內嗎？

A：1. 依「包裝食品營養宣稱應遵行事項」第 6 點之規定，凡中央主管機關未公告規範「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。即僅有膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C、維生素 E、鈣、鐵，得使用「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之字樣宣稱該等營養素。惟部分食品不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」等字樣，如額外使用營養添加劑之零食類食品。倘該蝦製品確實未額外使用營養添加劑，得依上開應遵行事項進行宣稱。

2. 礦物質「磷」係屬廠商自願標示之營養素範疇。依前開宣稱規範產品包裝不得宣稱「富含豐富的優質蛋白、磷」之字樣。另，甲殼素、蝦紅素非屬營養素，如產品外包裝標示「富含豐富的甲殼素、蝦紅素」，應有相關充分科學資料證實其正確性，否則恐有違反食品安全衛生管理法第 28 條之虞。如欲標示非營養素含量，該等成分不得標示於營養標示欄位內，須與營養標示欄位明顯區隔，並有適當的標題。

Q12. 是否可以在產品包裝上進行「高蛋白」之宣稱？

A：1. 「蛋白質」並非為「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，故一般食品不得進行「高蛋白」宣稱。

2. 特定疾病配方食品(如調整蛋白質食品)，確實依適用對象營養需求設計，符合適用對象營養需求之特殊營養食品，依食品安全衛生管理法第 21 條規定，特殊營養食品應事先向衛生福利部辦理查驗登記手續，經核准始得輸入或上市販售。

Q13：如果我的產品有宣稱「高維生素 C」，營養標示之項目應包括哪些？

A：應包括公告內之營養標示項目（熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉）以及出現於營養宣稱中之營養素（維生素 C）含量。

Q14：如果我的產品有營養宣稱（例如：高鈣），是否可以在外包裝處加註「鈣質可以預防骨質疏鬆症」？

A：不可以，依據食品安全衛生管理法第 28 條之規定，對於食品之標示，不得有不實、誇張、易生誤解、醫療效能之標示，所以不可以標示「鈣質可以預防骨質疏鬆症」。但得依「食品標示宣傳或廣告詞句涉及誇張易生誤解或醫療效能之認定基準」，標示可敘述之生理功能例句，例如：鈣有助維持於骨骼與牙齒的正常發育及健康。

Q15：產品可以標示「減脂」嗎？

A：不可以。「減脂」字樣，涉及違反食安法第 28 條，食品不得為醫療效能之標示。

Q16：如果我的產品，其糖含量為每 100 毫升含 2.5 公克，而每 100 大卡含膳食纖維 3 公克以上，皆為以液體 100 毫升為基準之規定，進行「低糖」與「高纖」之營養宣稱。其中，低糖宣稱符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」之表二第三欄(液體)每 100 毫升之糖含量不超過 2.5 公克宣稱標準，高纖宣稱符合該應遵行事項之表三第四欄(液體)每 100 大卡標準達到或超過 3 公克，該產

品名宣稱「低糖高纖」是否合乎該遵行事項之規定？

- A：1.依據衛生福利部於 104 年 3 月 3 日公告「包裝食品營養宣稱應遵行事項」第 5 點，當依食品有二項或以上之營養素符合營養含量宣稱條件時，得同時作此等營養宣稱，但同一食品須以同型態【固體(半固體)或液體】作為衡量基準。
- 2.上述問題，建議同時以每 100 毫升液體作為衡量基準，達上開應遵行事項「低糖高纖」之標準，以利消費者辨識。如欲以每 100 毫升液體符合「低糖」及每 100 大卡液體符合「高膳食纖維」之情形，於產品外包裝標示、宣稱「低糖高纖」之字樣，宜於營養標示表格下方註明該產品每 100 大卡之膳食纖維含量，以利消費者參考。

Q17.我的糖果類食品，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，我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。

Q18.如果是肉鬆食品，想要宣稱「富含膳食纖維」，其宣稱標準為何？

- A：肉鬆食品屬於「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中表五所列之食品品項，如欲宣稱「富含膳食纖維」，該食品每 30 公克(實重)所含膳食纖維量須達到或超過 6 公克，才可以宣稱「富含膳食纖維」。

Q19.請問有營養宣稱之復水食品是否須註明沖泡方式？該怎麼標示？

- A：若食品以復水後或沖泡後進行營養宣稱，則須將其沖泡

方式於包裝上註明或標示於食用說明(如復水水量、溫度、時間等)，以提供消費者之參考依據。

Q20. 如果欲引進國外進口的包裝飲用水(非礦泉水)，在外包裝文字標示「含有微量礦物質成份」，請問是否需依法進行營養標示或微量礦物質成分或得免標示？

- A: 1. 銷售於國內之輸入及國產食品，均應依食品安全衛生管理法第 22 條之規定，以中文作完整標示，並遵守該法之相關規範。惟依據「得免營養標示之包裝食品規定」，未有營養宣稱之包裝飲用水、礦泉水、冰塊，得免標示營養標示。
2. 依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，中央主管機關未公告規範「可補充攝取」之營養素，不得作「可補充攝取」營養宣稱，意即營養素中僅有膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C、維生素 E、鈣、鐵，得使用「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之字樣宣稱該等營養素。
3. 依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，產品外包裝不可僅標示「含有微量礦物質成份」，須明確指出含有哪些礦物質，且須符合前揭應遵行事項，其營養標示應依「包裝食品營養標示應遵行事項」之規定辦理。
4. 若產品外包裝標示符合 CNS 相關規範，而依該標準以條列式或表格式標示礦物質成分、含量，並未涉及前揭營養宣稱應遵行事項。

Q21. 拿鐵咖啡產品，包裝上標示「減糖 65%」，並標示「本產品使用的蔗糖較同系列商品拿鐵咖啡減少 65%」，而減糖 65% 的計算方式是以同系列的兩支拿鐵咖啡產品的外添加蔗糖含量之比較，並非單糖和雙糖的總和，且該兩產品每 100ml 的糖含量差距有達 2.5 公克以上，請問上述標示是否合法？

- A: 針對營養標示、宣稱部分，「糖」定義為單糖與雙糖總和。液體食品且外包裝欲標示「減糖○%」，仍應依「包裝食品營養宣稱應遵行事項」辦理，其所含「糖」量與同類參

考食品所含「糖」量之差距必須達到或超過 2.5 公克/每 100 毫升，且須標明被比較的同類參考食品之品名及其減低之量或其減低之比例數。

Q22.如果產品為冰淇淋，想要宣稱低脂，是要依據液體的宣稱標準，還是固體的宣稱標準呢？

A：1.依據「包裝食品營養標示應遵行事項」第 6 點，固體(半固體)應以公克表示，液體應以毫升表示。另，依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，產品如欲宣稱「低脂」，應符合每 100 公克固體(半固體)食品之脂肪含量不超過 3 公克，或每 100 毫升液體食品之脂肪含量不超過 1.5 公克。

2.冰淇淋產品，其販售予消費者之產品形態為固體，如欲進行營養宣稱，則應以每 100 公克固體食品作為宣稱之衡量基準。

Q23.如果果凍中每份量(15 公克)含有 20 毫克的維生素 C，超過包裝食品營養宣稱條件「含、含有、來源、供給」標準(15 毫克/100 公克)，可以寫含維生素 C 及引述可敘述之生理功能例句嗎？

A：如欲於果凍產品外包裝宣稱、標示「含維生素 C」，且敘述該營養素之生理功能時，其含量須符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」辦理，其產品每 100 公克之固體(半固體)所含維生素 C 須確實達到或超過 15 毫克，並於營養標示欄位內標示維生素 C 含量。另，維生素 C 可敘述之生理功能例句須符合「食品標示宣傳或廣告詞句涉及誇張易生誤解或醫療效能之認定基準」之規定。

Q24.如果產品標示「本產品不額外添加砂糖，糖主要來自乳原料及異麥芽寡糖，原料中砂糖係由柑橘果膠夾帶而來，含量低於 0.5%」，但其營養標示中糖含量卻超過 0.5%，請問是否違法？

A：1.依據食品安全衛生管理法第 28 條規定，食品標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。如產

- 品營養標示中糖含量超過 0.5%，但確實不額外添加砂糖的情況下，於包裝上標示「本產品不額外添加砂糖，糖主要來自乳原料及異麥芽寡糖，原料中砂糖係由柑橘果膠夾帶而來，含量低於 0.5%」之文句，尚屬適法。
2. 針對營養標示部分，依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，「糖」定義為最終市售包裝食品所含單醣與雙醣總和，主要為葡萄糖、果糖、半乳糖、麥芽糖、蔗糖、乳糖之總和。

Q25. 請問可以將穀類和蔬果中膳食纖維的含量作對比宣稱？

A：一般包裝食品如有營養宣稱，應於營養標示中標示該營養素含量，且須依「包裝食品營養宣稱應遵行事項」規定辦理。依據前揭應遵行事項，如「膳食纖維」標示「較...高」或「較...多」時，該固體(半固體)或液體食品所含膳食纖維含量與同類參考食品所含膳食纖維含量之差距，必須分別達到或超過該規定表四所示之量，且須標明被比較的同類參考食品之品名及其增加之量或其增加之比例數。故穀類產品不得與蔬果類產品互相比較膳食纖維的含量。

Q26. 請問發泡錠產品是否適用於「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，可同時宣稱「零熱量」、「低鈉」或「富含維生素 C」？若可以，如何宣稱？例如：產品有標示每日限量 1 錠，建議以 150 毫升沖泡，其鈉含量每錠為 150 毫克，沖泡後其鈉含量相當為 1 毫克/毫升。

A：1. 依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，「需適量攝取」之營養宣稱適用於膠囊狀錠狀食品；型態屬膠囊狀、錠狀且標示有每日食用限量之食品，如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱，則每日最低攝取量須達到或超過表三及表四第二欄所示之量。另，當一食品有二項以上之營養素符合營養素含量宣稱之條件時，得同時作此等營養宣稱，且同一食品須以同型態【固體(半固體)或液體】作為衡量基準。

2.發泡錠屬於膠囊狀、錠狀管理，且營養宣稱之衡量基準須同型態。以案內產品(每日最低攝取量 1 錠)同時宣稱「富含維生素 C」、「零熱量」及「低鈉」，其宣稱基準方式有二，得擇一衡量之，如符合，則得同時宣稱「富含維生素 C」、「零熱量」及「低鈉」：

(1) 固體：1 錠之維生素 C 含量須達到或超過 30 毫克；每 100 公克產品之熱量不得超過 4 大卡；每 100 公克產品之鈉含量不得超過 120 毫克。

(2) 沖泡液：1 錠沖泡成 150 毫升之維生素 C 含量須達到或超過 30 毫克；每 100 毫升沖泡液之熱量不得超過 4 大卡；每 100 毫升沖泡液之鈉含量不得超過 120 毫克。

Q27.營養標示表有標出膳食纖維含量，因其含量未達「來源、供給、含有」的標準，故包裝上未做任何「高、多、強化、富含、來源、供給、含有」宣稱，但在食品包裝上寫出或突顯(ex:字體加大、加粗、變色)膳食纖維這 4 個字是否有違反食品標示相關法規？抑或膳食纖維的含量至少要達到營養宣稱規定的「來源、供給、含有」的標準才能將膳食纖維寫出或突顯於包裝上(營養標示表以外的地方)？

A：如於成分欄位外其他處僅標示「膳食纖維」之營養素字樣或圖樣呈現，尚屬適法。雖無宣稱「高、多、強化、富含、來源、供給、含有」，但仍具有隱喻或暗示，表達該食品具有特定之營養性質者(如膳食纖維)，須依「包裝食品營養標示應遵行事項」於營養標示欄位內標示膳食纖維含量。

Q28.請問產品外包裝標示非「可補充攝取」之營養素含量，例如每份蛋白質 30 公克、每顆葉黃素 15 毫克等，是否有違反食品標示相關法規？

A：一般包裝食品(除「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中表七所列之食品品項外)，倘於產品外包裝標示，例如每份蛋白質 30 公克、每顆葉黃素 15 毫克等，同時符合「包

裝食品營養標示應遵行事項」規定，於營養標示欄位內標示該等營養素含量，且未作「可補充攝取」或「需適量攝取」之營養宣稱，尚屬適法。

Q29.如果想要查更多營養宣稱法規資訊，請問要去哪裡查？有諮詢專線可以問嗎？

A：可自本署網站(<http://www.fda.gov.tw> > 公告資訊 > 本署公告)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 > 食品標示諮詢服務平台)查詢相關食品標示法規、諮詢專線等資訊。