



包裝食品營養標示法規 及案例探討

112 年 06 月

簡報大綱

食品標示法規

1. 《得免營養標示之包裝食品規定》
2. 《包裝食品營養標示應遵行事項》
3. 《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》
4. 《包裝食品營養宣稱應遵行事項》

得免營養標示之包裝食品規定

107年03月14日衛授食字第1071300397號公告修正

■ 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。

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

散裝食品免『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：(《食品安全衛生管理法施行細則》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

自願提供營養資訊，應如實標示，否則違反《食品安全衛生管理法》第28條規定

常見問題

Q：已知一般食品標示之字體大小應大於2mm，營養標示之字體大小是否也要大於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》

衛授食字第1101300478號

公告日期：110 年 4 月 27 日

施行日期：110 年 4 月 27 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)

營養標示		
每一份量 本包裝(含)份	公克 (或毫升)	
	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

每一份

並無規定
標示順序

符合第二點營養宣稱定義之營養素或出現於《包裝食品營養宣稱應遵行事項》中之宣稱營養素含量

包裝食品營養標示格式(二)

營養標示		
每一份量 本包裝(含)份	公克 (或毫升)	
	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 *

* 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，應以格式(一)標示；
食品型態為錠狀、膠囊狀(不包含糖果類食品)應以格式(二)標示。

食品型態為錠狀、膠囊狀(不包含糖果類食品) 格式修正對照範例

111年6月23日公告版(自113年7月1日生效)

包裝食品營養標示格式(二)

營養標示		
每一份量 本包裝(含)	公克 (或顆、粒、錠) 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 *

* 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。

現行規定

包裝食品營養標示格式(二)

營養標示		
每一份量 本包裝(含)	公克 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 *

* 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。

標示方式及範例 (若加標宣稱或自願性標示之營養素含量)

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)

營養標示		
每一份量 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	公克、毫克、微克	公克、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	公克、毫克、微克	公克、毫克、微克

常見問題

Q：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)、**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、鉬、硼、鎳、矽、錫、釩)等均屬之，以及**得列於嬰兒與較大嬰兒配方食品及特定疾病配方食品營養標示之營養素項目**。

至於一般食品原料，屬《食品安全衛生管理法》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。

標示方式及範例

營養標示以垂直表格方式無法完整呈現者，得切割後以橫向連續性表格方式標示。

(範例格式一)

營養標示					
每一份量 公克(毫升) 本包裝含 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			

(範例格式二)

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 公克(或毫升) 本包裝(含) 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			

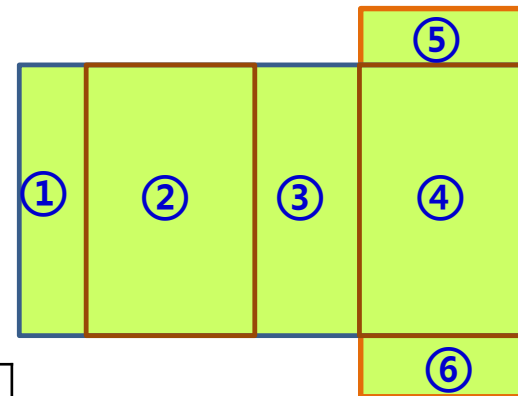
標示方式及範例

多項包裝食品或多種口味**共同**使用同一個營養標示，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(或飽和脂肪酸)	公克	公克	公克	公克	公克	公克
反式脂肪(或反式脂肪酸)	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（○毫克）、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。

參考《**食品營養標示份量參考值指引表**》(103/04/15發布) (非
強制性)

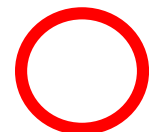
份量訂定常見問題

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？

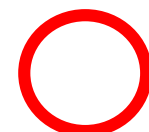
巧克力餅乾
淨重：275公克



每一份量 20 公克
本包裝(含) 13.7 份



每一份量 25 公克
本包裝(含) 11份



每一份量 20公克
本包裝(含) 14 份



營養標示之單位修正對照

111年6月23日公告版(自113年7月1日生效)

六、包裝食品營養標示之單位，應依下列規定辦理：

(一)營養標示中「每一份量」之單位，產品屬固體（半固體）者，以公克或g標示；屬液體者，以毫升、mL或ml標示；屬錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）者，以公克、g、**顆、粒或錠**標示。

(二)熱量以大卡、Kcal或kcal標示。

(三)蛋白質、脂肪、飽和脂肪酸(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、膳食纖維以公克或g標示。

(四)鈉、膽固醇以毫克或mg標示。

(五)胺基酸以**公克或g**、毫克或mg標示。

(六)維生素、礦物質之**名稱**及單位標示應**依**附表一規定辦理。

(七)其他營養素以通用單位標示。

營養標示依第四點第一項第一款規定記載者，每一份量之單位應與「每100公克(或毫升)」之單位一致。

需經復水食用之產品，第一項第一款之單位得依復水前之固體(半固體)或復水後液體之規定標示，但標示有營養宣稱者，應依其營養宣稱所採之衡量基準為適用規定之認定。其復水之沖泡方式應於包裝上註明。

現行規定

六、包裝食品營養標示之單位，應依下列規定辦理：

(一)固體（半固體）以公克或g標示，液體以毫升、mL或ml標示。

(二)熱量以大卡、Kcal或kcal標示。

(三)蛋白質、脂肪、飽和脂肪酸(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、膳食纖維以公克或g標示。

(四)鈉、膽固醇、胺基酸以毫克或mg標示。

(五)維生素、礦物質之單位標示應以附表一規定辦理。

(六)其他營養素以通用單位標示。

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，應以復水後之「每份」或「每100毫升」為營養標示基準
如未有營養宣稱，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。

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	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
熱量	2000大卡	1200大卡	2200大卡	菸鹼素	18毫克 NE	9毫克 NE	16毫克 NE
蛋白質	60公克	20公克	65公克	葉酸	400微克	170微克	600微克
脂肪	60公克	*	65公克	泛酸	5毫克	2毫克	6毫克
碳水化合物	300公克	*	330公克	生物素	30微克	9微克	30微克
鈉	2000毫克	1200毫克	2000毫克	膽素	500毫克	180毫克	410毫克
飽和脂肪	18公克	*	18公克	鈣	1200毫克	500毫克	1000毫克
膽固醇	300毫克	*	300毫克	磷	1000毫克	400毫克	800毫克
膳食纖維	25公克	15公克	30公克	鐵	15毫克	10毫克	45毫克
維生素A ⁽¹⁾	700微克 RE	400微克 RE	600微克 RE	碘	140微克	65微克	200微克
維生素B ₁	1.4毫克	0.6毫克	1.1毫克	鎂	390毫克	80毫克	355毫克
維生素B ₂	1.6毫克	0.7毫克	1.2毫克	鋅	15毫克	5毫克	15毫克
維生素B ₆	1.6毫克	0.5毫克	1.9毫克	氟	3毫克	0.7毫克	3毫克
維生素B ₁₂	2.4微克	0.9微克	2.6微克	硒	55微克	20微克	60微克
維生素C	100毫克	40毫克	110毫克	* 參考值未訂定 註1：RE (Retinol Equivalent)即視網醇當量。1 μg RE=1 μg視網醇(Retinol)=6 μg 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μg標示。			
維生素D	10微克	5微克	10微克				

得以「0」標示之條件修正對照

111年6月23日公告版 (自113年7月1日生效)	現行規定
八、包裝食品營養標示之熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、糖含量，符合附表二之條件者，得以「0」標示；<u>蛋白質、脂肪或碳水化合物項下之個別營養素，其實際含量不得以「0」標示者，其蛋白質、脂肪或碳水化合物亦不得以「0」標示。</u>	八、包裝食品營養標示之熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、糖含量，符合附表二之條件者，得以「0」標示。

附表二修正對照

111年6月23日公告版(自113年7月1日生效)		現行規定	
附表二 熱量及營養素得以「0」標示之條件		附表二 熱量及營養素得以零標示之條件	
項目	每份及每100公克(或毫升)	項目	得以「0」標示之條件
熱量	不超過 4 大卡，且碳水化合物、糖、蛋白質、脂肪、反式脂肪、飽和脂肪含量皆符合得以「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	該營養素量不超過0.5 公克	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		脂肪	
碳水化合物		碳水化合物	
鈉		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	不超過 0.1 公克	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	總脂肪不超過 1.0 公克； 或 反式脂肪量不超過 0.3 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量不超過 0.3 公克
糖	不超過 0.5 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

常見問題

Q：當 200 毫升飲品總熱量為 3.2 大卡，且該熱量僅由膳食纖維所提供(膳食纖維檢測值為 0.8 公克/100 毫升)，請問產品總熱量可標示為「0」嗎？

A：不可以。熱量得標示「0」的條件為：該食品每份及每100毫升之熱量須不超過4大卡，且碳水化合物、糖、蛋白質、脂肪、反式脂肪、飽和脂肪含量皆符合得以「0」標示之條件。膳食纖維屬於碳水化合物，當200毫升飲品總熱量為3.2大卡，但該碳水化合物不符合得以「0」標示之條件時，總熱量、碳水化合物、膳食纖維仍均應標示實際含量，且不得宣稱「無熱量」。

營養標示		
每一份量 200毫升 本包裝含 1份		
	每份	每日參考 值百分比
熱量	3.2大卡	0.16%
蛋白質	0公克	0%
脂肪	0公克	0%
飽和脂肪	0公克	0%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	1.6公克	53%
糖	0公克	*
膳食纖維	1.6公克	6.4%
鈉	0毫克	0%

* 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。

數據修整方式修正對照

111年6月23日公告版(自113年7月1日生效)	現行規定
九、包裝食品營養標示之數據修整方式，應依下列規定辦理： (一)每一份量、份數、每日參考值百分比，以整數或至小數點後一位標示。<u>食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）每一份量以顆、粒或錠為單位者，以整數標示。</u> (二)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，<u>得以至小數點後二位標示。</u> (三)非拼裝販售且無法固定重量之產品，得將份數數值修整為整數後，再加標「約」字。 (四)<u>熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、碳水化合物、糖、鈉、膳食纖維及其他自願標示項目，以整數或至小數點後一位標示為原則。</u>	九、包裝食品營養標示之數據修整方式，應依下列規定辦理： (一)每一份量、份數、每日參考值百分比、<u>熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、碳水化合物、糖、鈉、膳食纖維及其他自願標示項目，以整數或至小數點後一位標示。前點之標示項目，其產品每一百公克/毫升所含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，仍無法呈現數值時，其每份熱量或營養素含量得以至小數點後二位標示。</u> (二)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。 (三)非拼裝販售且無法固定重量之產品，得將份數數值修整為整數後，再加標「約」字。

數據修整方式修正對照(續)

111年6月23日公告版(自113年7月1日生效)	現行規定
(五)維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。 (六)數據修整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」。	(四)維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。 (五)數據修整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。

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 %
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 %
維生素A、維生素D	標示值之 80 % ~ 180 %

Ex: 糖標示 100 g
檢驗值不超過 120 g

Ex: 膳食纖維標示 10 g
檢驗值不低於 8 g

標示之內容介紹

營養標示

每一份量
本包裝含

公克 (或
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

宣稱之營養素含量

其他營養素含量

(一) 蛋白質之熱量，以每公克4大卡計算。

(二) 脂肪之熱量，以每公克9大卡計算。

(三) 碳水化合物之熱量，以每公克4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2大卡計算。

(四) 赤藻糖醇之熱量得以0大卡計算，
其他糖醇之熱量得以每公克2.4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。
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。

公克、毫克或微克

公克、毫克或微克

公克、毫克或微克

公克、毫克或微克

實例演算-標示膳食纖維含量之熱量計算

Q：碳水化合物是否包含膳食纖維？熱量又該如何計算？

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公克，其中內含3公克膳食纖維，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。

無標示膳食纖維含量

營養標示		
每一份量 50 公克 本包裝含 4 份		
	每份	每100公克
熱量	240 大卡	480 大卡
蛋白質	3 公克	6 公克
脂肪	12 公克	24 公克
飽和脂肪	4 公克	8 公克
反式脂肪	1 公克	2 公克
碳水化合物	30 公克	60 公克
糖	9 公克	18 公克
鈉	200 毫克	400 毫克

$$\begin{aligned}\text{每份熱量} &= 3 \times 4 \\ &+ 12 \times 9 \\ &+ 30 \times 4 \\ &= 240\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{每100公克熱量} &= 6 \times 4 \\ &+ 24 \times 9 \\ &+ 60 \times 4 \\ &= 480\end{aligned}$$

有標示膳食纖維含量

營養標示		
每一份量 50 公克 本包裝含 4 份		
	每份	每100公克
熱量	230 大卡	460 大卡
蛋白質	3 公克	6 公克
脂肪	12 公克	24 公克
飽和脂肪	4 公克	8 公克
反式脂肪	1 公克	2 公克
碳水化合物	30 公克	60 公克
糖	9 公克	18 公克
膳食纖維	5 公克	10 公克
鈉	200 毫克	400 毫克

$$\begin{aligned}\text{每份熱量} &= 3 \times 4 \\ &+ 12 \times 9 \\ &+ (30 - 5) \times 4 \\ &+ 5 \times 2 \\ &= 230\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{每100公克熱量} &= 6 \times 4 \\ &+ 24 \times 9 \\ &+ (60 - 10) \times 4 \\ &+ 10 \times 2 \\ &= 460\end{aligned}$$

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、嬰兒與較大嬰兒配方食品
、特定疾病配方食品仍適用於本標準。

《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》

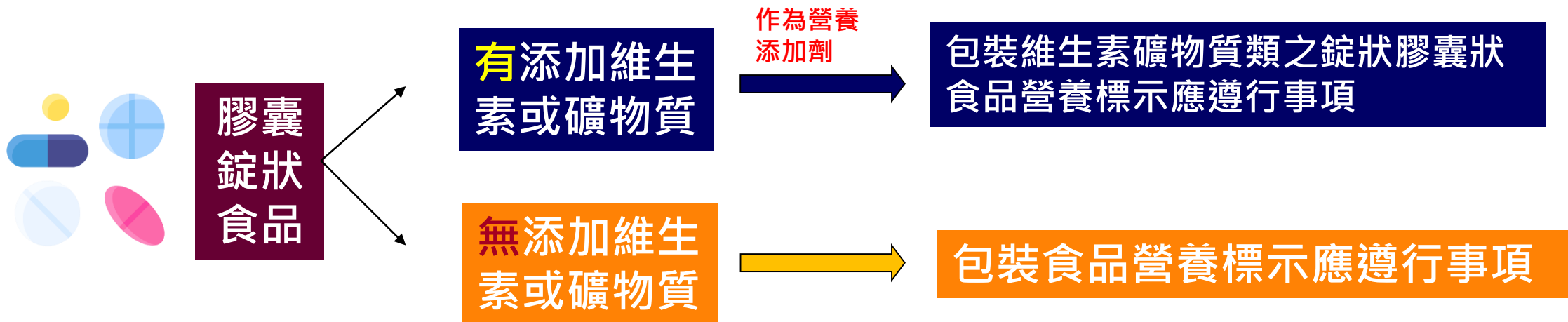
衛授食字第1081302633號

公告日期：108 年 11 月 07日

施行日期：108 年 11 月 07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。

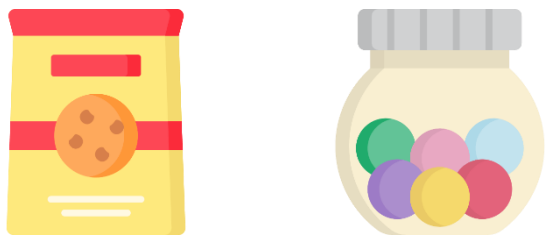


常見問題

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》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.添加維生素、礦物質為營養添加劑之**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。



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

標示方式及範例

整數，以每次建議食用量訂之

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

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	*

*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
或至
小數
點後
一位

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。

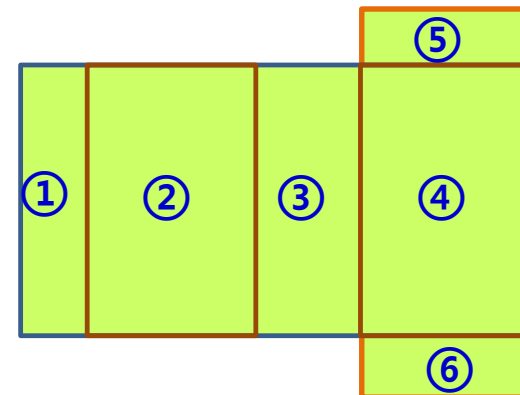
營養標示					
每一份量 1 顆 本包裝(含) 30 份					
每份 每日參考 值百分比			每份 每日參考 值百分比		
維生素B1	毫克	%	鈣	毫克	%
維生素B2	毫克	%	鐵	毫克	%
維生素B6	毫克	%	硒	微克	%
維生素C	毫克	%	鎂	毫克	%
泛酸	毫克	%	鋅	毫克	%
生物素	微克	%			

營養標示			鈣	毫克	%
每一份量 1 顆 本包裝(含) 30 份			鐵	毫克	%
			硒	微克	%
每份 每日參考 值百分比			鎂	毫克	%
維生素B1	毫克	%	鋅	毫克	%
維生素B2	毫克	%			
維生素B6	毫克	%			
維生素C	毫克	%			
泛酸	毫克	%			
生物素	微克	%			

註：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。

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○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：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

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	磷	1000毫克	400毫克	800毫克
維生素A ⁽¹⁾	700微克 RE	400微克 RE	600微克 RE	鐵	15毫克	10毫克	45毫克
維生素B ₁	1.4毫克	0.6毫克	1.1毫克	碘	140微克	65微克	200微克
維生素B ₂	1.6毫克	0.7毫克	1.2毫克	鎂	390毫克	80毫克	355毫克
維生素B ₆	1.6毫克	0.5毫克	1.9毫克	鋅	15毫克	5毫克	15毫克
維生素B ₁₂	2.4微克	0.9微克	2.6微克	氟	3毫克	0.7毫克	3毫克
維生素C	100毫克	40毫克	110毫克	硒	55微克	20微克	60微克
維生素D	10微克	5微克	10微克	鈉	2000毫克	1200毫克	2000毫克
維生素E ⁽²⁾	13毫克 α-TE	5毫克 α-TE	14毫克 α-TE	蛋白質	60公克	20公克	65公克
維生素K	120微克	30微克	90微克	脂肪	60公克	*	65公克
菸鹼素	18毫克 NE	9毫克 NE	16毫克 NE	碳水化合物	300公克	*	330公克
葉酸	400微克	170微克	600微克	飽和脂肪	18公克	*	18公克
泛酸	5毫克	2毫克	6毫克	膽固醇	300毫克	*	300毫克
生物素	30微克	9微克	30微克	膳食纖維	25公克	15公克	30公克
膽素	500毫克	180毫克	410毫克	* 參考值未訂定 註1：RE (Retinol Equivalent)即視網醇當量。1 μg RE=1 μg視網醇(Retinol)=6 μg 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μg標示。			
鈣	1200毫克	500毫克	1000毫克				

數據修整方式

- 每包裝所含之份數，以整數標示。
- 每日參考值百分比，以整數或小數點後一位標示。
- 維生素、礦物質含量以有效數字不超過三位為原則。
- 宣稱或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」規定或四捨五入法。

營養標示值誤差允許範圍

附表二

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 %

Ex: 標示 100 g
檢驗值不低於 80 g

Ex: 標示 100 g
檢驗值不超過 120 g

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15%以上。

宣稱規定

- 應配合《包裝食品營養宣稱應遵行事項》之宣稱 (高、富含、含、含有....) 規範。

常見問題

Q：添加維生素K2為營養添加劑的膠囊食品，欲宣稱「促進骨質鈣化、有助血液正常的凝固功能」之生理功能詞句，其維生素K含量應達到多少才能符合標示標準？

A：

倘欲依《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》，宣稱、標示維生素K之生理功能詞句，應將「維生素K2」含量換算成「維生素K」含量，且該膠囊每日最低攝取量之維生素K，應達維生素K之每日參考值15%以上。



《包裝食品營養宣稱應遵行事項》

部授食字第1031304757號

公告日期：104 年 3 月3日

施行日期：105 年 1 月 1日

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）

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

其標示應遵循下列之原則，不得以其他形容詞句作營養宣稱

所使用之宣稱

「**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」

常見問題

Q：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。



營養標示		
每一份量 100公克 本包裝含 1份		
	每份	每100公克
熱量	126大卡	126大卡
蛋白質	30公克	30公克
脂肪	0.7公克	0.7公克
飽和脂肪	0.2公克	0.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	0公克	0公克
糖	0公克	0公克
鈉	476毫克	476毫克

僅重複營養標示資訊，且未作「可補充攝取」或「須適量攝取」之宣稱

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。

市售包裝食品標示甜味宣稱

發文日期：108年09月20日

施行日期：110年07月01日

- 1.依**食品安全衛生管理法第28條**，食品之標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。
- 2.考量消費者選購食品時，將產品標示之**甜味宣稱，視為糖含量高低之參考**，倘產品不符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」之「微糖」、「無糖」等宣稱，其標示「微甜」、「無甜」等字樣，依當前科學知識，其驗證仍有未逮處，致有易生誤解之情事。

倘欲於食品外包裝標示「微甜」，其糖含量應符合《包裝食品營養宣稱應遵行事項》之「低、少、薄、微、略含」糖宣稱標準



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

「可補充攝取」營養素之生理功能宣稱

中央主管機關公告規範「可補充攝取」之營養素，欲敘述該營養素之生理功能時，其所含該營養素之量應符合第二點第二款第三目及第四目之規定(即為「來源」、「供給」、「含」或「含有」之標準)

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

常見問題

Q：飲料或包裝水上標示「高鎂」，是否符合規定？

A：產品外包裝倘針對營養素含量之高低使用形容詞句加以描述食品營養宣稱，則涉及《包裝食品營養宣稱應遵行事項》，**鎂**非屬該公告規範「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，故產品外包裝不得標示「**高鎂**」字樣。



**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**

常見問題

Q：添加維生素C之無糖氣泡水，是否可在包裝上標示、宣稱「添加維生素C」，或標示「Vit C」字樣嗎？

A：可以。

倘碳酸飲料之糖所占熱量確實未超過總熱量10%，符合《包裝食品營養宣稱應遵行事項》表七之規定，欲於包裝上標示「含維生素C」、「Vita C」或使用維生素C之生理功能例句，尚符合規定。惟可敘述之生理功能例句須符合《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。



常見問題

Q：如果是穀物棒產品，想要宣稱「富含膳食纖維」，其宣稱標準為何？

A：如欲於販售產品之外包裝針對營養素含量之高低使用形容詞句加以描述食品營養宣稱，應依《包裝食品營養宣稱應遵行事項》規定辦理。

倘穀物棒係由燕麥片、糖、油、麵粉、堅果混料烘烤製得，屬西式烘焙食品(餅乾類)，如欲進行如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱時，應依前揭規定表5，以30公克(實重)作為衡量基準。

倘屬西式烘焙食品，於外包裝欲宣稱標示「富含膳食纖維」，產品每30公克膳食纖維量應達6公克，方得進行宣稱。



營養標示格式專區 使用說明

營養標示格式專區 使用方式

法規與公告查詢專區 (含預告草案)

- ◆法規與公告查詢專區
- ◆草案專區



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。



自學影片專區

食品標示相關說明影片，提供詳細解說，可自行觀賞學習。



標示模板專區

- ◆**營養標示格式專區**
- ◆食品添加物產品標示專區
- ◆正面營養資訊
- ◆包裝食品-果蔬汁
- ◆包裝食品-乳製品



其他相關資料專區

- ◆標示手冊區
- ◆會議相關資料區
- ◆其他相關資料區



食品營養成分 資料庫

提供各種類食品之相關成分查詢及計算等資訊。



營養標示格式專區 使用方式

资源提示

【使用說明】及【注意事項】

*包裝食品營養標示應遵行事項：適用於所有包裝食品，惟屬於添加營養添加劑作為營養素、維持營養素之穩定、保護食品品質，其營養標示應依「包裝食品營養標示之規定」辦理。

此標示應依針對「包裝食品營養標示應遵行事項」第一條則及「包裝類生食罐頭貨物之製成原料食品營養標示應遵行事項」之內容，提供營養標示格式，並應將應標註範圍之內容、數值、單位等正確性，與其他資訊(例如：營養名稱、生熟動植物別等)，兩者應自行確認其他相關規定，並對產品標示資訊負完全責任。

[illegible]

【適用對象】

- 一般食品



- 未滿1歲嬰兒食用食品



營養標示		
每100克	公克(或毫升)	
每包成分	份	
	每份	每100克產品百分比
能量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪(HI)	公克	%
反式脂肪(HI)	公克	%
碳水化合物	公克	%
糖	公克	+
鈉	毫克	%
纖維之營養含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養成分	公克、毫克或微克	%或*

【適用對象】

- 一般商品



- 無添加維生素或礦物質之錠狀膠囊狀食品(不含糖果)



營養成分			
每100克	類(或類、類)	每份	每100克含鈣百分
維生素A	毫克或微克		%
維生素B	毫克或微克		%
脂肪之營養成分	克、克或微克		%或%

【適用對象】

添加營養添加劑作為礦物質或維生素來源之錠狀、膠囊狀食品



價格管理

營養標示格式專區 使用方式

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

營養標示格式專區 使用方式-一般食品

Excel匯入

範本下載

產品名稱

1

請輸入該產品每

100

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

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

3

每一份量

公克或毫升

本包裝含

份

4

宣稱或自願性營養素

5

新增

	營養素名稱	含量	單位
◀	◀	0	▶

No items to display

酒精或有機酸

6

新增

	營養素名稱	含量	單位
◀	◀	0	▶

No items to display

本系統採用CNS2925規定極限值之有效位數指示法

填寫完成 送出

7

營養標示格式專區 使用方式-膠囊錠狀食品

成分	單位	含量	每日所需量
* 鐵輸入	mg	1	100
維生素A	IU		5000
維生素B1	mg		1.5
維生素B2	mg		1.5
維生素B6	mg		5
維生素B12	mcg		2.5
維生素D	IU		400
維生素E	mg		10
維生素K	mg		0.1
維生素C	mg		75
菸鹼素	mg		15
葉酸	mcg		100
泛酸	mg		5
生物素	mcg		30
膽素	mg		10
葉黃素	mg		10
肌醇	mg		10
β -胡蘿蔔素	mcg		5000
鈣	mg		1000
鎂	mg		400
鈉	mg		2300
鉀	mg		4000
鋅	mg		15
銅	mg		1
錳	mg		5
鈣	mg		1000
鐵	mg		100
鈉	mg		2300
鉀	mg		4000
鋅	mg		15
銅	mg		1
錳	mg		5

輸入個別營養成分含量

Excel 匯入
輸出檔案

鈣		鐵	
銅		錳	
鎳		鉍	
磷		鈉	
鉀		鎂	
鎂		鈣	
鈉		鈉	
鉀		鉀	
鈣		鈣	
• 每一份量		• 每罐(粒、錠)重量	100
• 本包裝含			

每罐(粒、錠)重量

100

每罐(粒、錠)重量

100

每罐(粒、錠)重量

100

每罐(粒、錠)重量

100

本系統採用CNS2925規定極限值之兩位數數值示法。

營養標示格式專區 使用方式

(1) 單一產品格式

預覽計算結果

寄送PDF

進行包裝食品正面營養資訊標示

營養標示		
每一份量	25 公克	
本包裝含	30 份	
	每份	每100公克
熱量	61.3 大卡	245.3 大卡
蛋白質	2.5 公克	10 公克
脂肪	1.8 公克	7.2 公克
飽和脂肪	0.5 公克	2 公克
反式脂肪	0.6 公克	2.4 公克
碳水化合物	6.8 公克	27.2 公克
糖	0.9 公克	3.6 公克
鈉	5.9 毫克	23.6 毫克
維生素E	7.5 毫克 α-TE	30 毫克 α-TE

每份含 酒精 0.8公克、維生素E 0.8公克

營養標示		
每一份量	25 公克	
本包裝含	30 份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	61.3 大卡	3 %
蛋白質	2.5 公克	4 %
脂肪	1.8 公克	3 %
飽和脂肪	0.5 公克	3 %
反式脂肪	0.6 公克	*
碳水化合物	6.8 公克	2 %
糖	0.9 公克	*
鈉	5.9 毫克	0 %
維生素E	7.5 毫克 α-TE	50 %

* 參考值未訂定：

每日參考值：熱量 2000 大卡、蛋白質 50 公克、脂肪 60 公克、飽和脂肪 15 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2000 毫克、維生素E 15 毫克 α-TE

每份含 酒精 0.8公克、維生素E 0.8公克

(2) 多項組合併列格式

食品標示資訊服務平台

+

product/GroupDetail?systemid=7fc2bdaa-bcfb-4869-b8a8-2908184

125.227.33.241 顯示

信件寄出成功

確定

營養標示				
	測試一		測試二	
每一份量	12公克		22公克	
本包裝含	30份		40份	
	每份	每100公克	每份	每100公克
熱量	22.6大卡	188.6大卡	57.3大卡	260.5大卡
蛋白質	1.2公克	10公克	4.4公克	20公克
脂肪	0.7公克	5.4公克	1公克	4.5公克
飽和脂肪	0.2公克	2公克	0.3公克	1.22公克
反式脂肪	0.1公克	1.2公克	0.1公克	0.35公克
碳水化合物	3公克	25公克	7.7公克	35公克
糖	0.2公克	2.11公克	4.9公克	22.1公克
鈉	0.3毫克	2.25毫克	66.4毫克	302毫克
維生素E	3.6毫克 α-TE	30毫克 α-TE	13.2毫克 α-TE	60毫克 α-TE

正面營養資訊 標示格式專區 使用說明

正面營養資訊(FoP)標示

正面營養資訊(FoP)標示

[【使用說明】](#) 及 [【教學影片】](#)

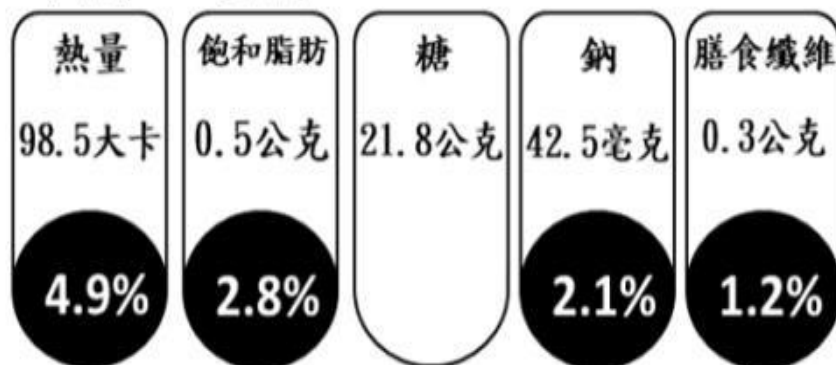
使用聲明

「包裝食品正面營養資訊標示作業指引」適用所有包裝食品，特殊營養食品除外。得免營養標示之包裝食品，倘欲自願標示正面營養資訊，無須依

「包裝食品營養標示應遵行事項」辦理營養標示，惟仍應確定其標示值之正確性。

此標示模板僅針對「包裝食品正面營養資訊標示作業指引」之內容，提供FOP格式，使用者應確認填寫之內容、數值、單位等正確性。倘其他宣傳(例如：營養宣稱、生理功能例句等)，業者應自行確認其他相關規定，並對產品標示資訊負完全責任。

每份(250毫升)



開始使用

正面營養資訊標示 基本資料

方式一

1.選擇標示項目

- ☐ 僅標示熱量
- ☐ 僅標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉
- ☒ 僅標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉、以及至多兩項自我宣稱之營養素

2.使用者類別

(不適用一歲以下嬰兒食品)

- ☒ 非特定對象
- ☐ 一歲至三歲
- ☐ 孕乳婦

3.輸入產品資訊

每一份量

公克



4.請輸入每一份量之營養素含量

熱量

大卡

飽和脂肪

公克

糖

公克

鈉

毫克

廠商自願標示之其他營養素

新增

	營養素類別	營養素名稱	含量	單位	
◀	◀	0	▶	▶	No items to display

本系統採用 CNS2925 規定標示值之有效位數指示法

填寫完成 送出

正面營養資訊標示 基本資料

方式二

1.選擇標示項目

- ☐ 僅標示熱量
- ☐ 僅標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉
- ☒ 僅標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉、以及至多兩項自我宣稱之營養素

2.使用者類別

(不適用一歲以下嬰兒食品)

- ☒ 非特定對象
- ☐ 一歲至三歲
- ☐ 孕乳婦

3.輸入產品資訊

每一份量

公克

4.請輸入每一份量之營養素含量

熱量

大卡

飽和脂肪

公克

糖

公克

鈉

毫克

廠商自願標示之其他營養素

新增					
	營養素類別	營養素名稱	含量	單位	
刪除	脂肪類	二十碳五烯酸(EPA)	0.1	公克	▲
刪除	碳水化合物類	膳食纖維	0.1	公克	▼
1 - 2 of 2 items					

本系統採用 CNS2925 規定極限值之有效位數指示法

填寫完成 送出

預覽計算結果

125.227.33.241 顯示

信件寄出成功

寄送PDF

確定

每份(10公克)



%：每日參考值百分比

每份(10公克)



%：每日參考值百分比



#4667ce

- ①(✕)錠狀、膠囊食品(不包含糖果類食品)營養標示，可用「每份及每100公克」之格式標示。
錠狀、膠囊產品營養標示，只能以「每份及每日參考值百分比」之格式標示。
- ②(○)菊苣纖維、果寡糖屬於個別膳食纖維，若加標於營養標示內，應以公克為單位。
- ③(✕)即食雞胸肉產品，可於外包裝宣稱「高蛋白」或「蛋白質較牛奶高○倍」。
蛋白質非屬「可補充攝取」營養素，不得作「可補充攝取」營養宣稱

THANK
| YOU