

包裝食品營養標示之國際規範比較—以營養標示格式及標示項目為例

陳靖旻¹ 陳秀雯¹ 陳玉玲¹ 林佩儀² 楊依珍²
林蘭砒² 蕭惠文² 劉芳銘² 蔡淑貞²

¹財團法人食品工業發展研究所、²衛生福利部食品藥物管理署

摘 要

包裝食品上的營養標示，是向消費者提供產品營養訊息，以確保能夠選擇符合自身所需之產品。為了解各國營養標示規範情形，本文蒐集包含國際食品法典(CODEX)、歐盟、美國、加拿大、澳洲及紐西蘭、日本及韓國等國際組織及國家，針對各國營養標示規定與臺灣現行《包裝食品營養標示應遵行事項》比較。營養標示格式方面，CODEX、美國、加拿大、韓國以產品每份及其所提供之% DV為主；歐盟、澳洲及紐西蘭、日本以產品之每100 g (或mL)標示；臺灣則同時有每份及每100g (或mL)、每份及其% DV 2種格式可供選擇。另，美國、加拿大、韓國針對特定營養素等要求以粗體顯示。營養標示之強制標示項目方面，臺灣與多數國家大致相同，包含熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉(或鹽)。此外，各國依公共衛生政策需求，各有其強制標示之其他營養素項目，例如飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、糖、鉀、鈣等。在依循國家營養政策及保障消費者知情權的原則下，各國營養標示應標示項目與格式有所差異，係為符合其國民營養需求不同之故。

關鍵詞：營養標示、營養標示格式、營養標示項目

前 言

多數國家皆依循國際食品法典委員會(CODEX Alimentarius Commission)發布之《營養標示指引(CXG 2-1985)》(下稱《CXG 2-1985》)⁽¹⁾，「營養標示係指告知消費者食品營養特性的資訊之描述」，並配合各國之公衛政策制定須強制揭露之營養素訊息。依據食品安全衛生管理法第3條第9款規定之定義，營養標示為於食品容器或包裝上，記載食品之營養成分、含量及營養宣稱。衛生福利部業以111年6月23日衛授食字第1111301261號公告修正

《包裝食品營養標示應遵行事項》部分修正規定⁽²⁾，酌修營養標示相關規範，以便與國際規範調和，且更利於消費者辨識資訊。

本文針對國際規範及先進國家，包含CODEX、歐盟、美國、加拿大、澳洲及紐西蘭(下稱澳紐)、日本、韓國之營養標示規定中營養標示格式、營養標示應標示項目，並與臺灣現行規定進行比較。

國際營養標示格式及項目規定

一、CODEX

依據《CXG 2-1985》⁽¹⁾，營養標示包含營養素聲明、含量、補充營養資訊，以及營養宣稱之營養素含量。營養標示得以100 g (或mL)，或以每包裝(該包裝僅含一份)之表示。但如果營養標示格式空間不足，營養素聲明也可採用線性格式揭露。有關維生素和礦物質的數值應以公制單位和/或以100 g (或mL)或每個包裝(如果包裝只包含一份)中含量佔營養素參考值百分比(Nutrient Reference Values, NRV，下稱% NRV)表示。此外，已訂有NRV情形下，蛋白質及其他營養素的數值也得以% NRV進行標示，幫助消費者做選擇，獲得整體健康的膳食攝入量。

營養標示之營養素聲明，應包含熱量、蛋白質、碳水化合物(不包括膳食纖維)、脂肪、飽和脂肪、鈉、糖，及其他自願性宣稱或標示之營養素含量。各國亦可依公共衛生政策需求，要求標示符合該國國民飲食健康之任何營養素。

CODEX另建議，若有碳水化合物含量或類型的宣稱時，應列出糖含量，同時可規定列出澱粉和/或其他碳水化合物類成分含量。如果針對膳食纖維含量宣稱時，應標示膳食纖維含量。此外，欲針對脂肪酸含量或類型、或者膽固醇含量宣稱時，應於脂肪項下標示單元和多元不飽和脂肪酸及膽固醇含量，各國還可要求標示反式脂肪含量。

二、歐盟

歐盟1169/2011號關於提供消費者食品資訊規範(下稱《第1169/2011規範》)⁽³⁾，一般食品營養標示格式以每 100 g (或mL)標示為主，如屬維生素或礦物質類之營養素，應依附件XIII A部分所訂定之數值換算每日參考值百分比；另可加註產品每100 g (或mL)營養素換算之每日參考值百分比，但須同時於表格下方加註「普通成人參考攝取量(8,400 KJ/2,000 kcal)」⁽⁴⁾。另，得以每一份量標示，然若單獨

以每一份量標示時，熱量仍須同時標明每100 g (或mL)之含量，以利消費者參考。針對營養標示之格式，歐盟並未強制規範要求如格線、粗體等內容，僅有營養素及排序之要求。又營養標示及內容應完整清楚呈現，並依《第1169/2011規範》附件XV之格式，以表格方式呈現，且數字應對齊。尚可標示空間不足，無法以表格形式呈現時，亦得採線性形式格式呈現，然仍應於同一展示面、依規範之字體大小標示。得豁免提供營養標示之產品則不受此限制。

針對營養標示項目，包含有熱量、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物、糖、蛋白質和鹽之含量，及其他補充項目，例如維生素、礦物質、單元或多元不飽和脂肪酸等。另，《第1169/2011規範》第33條亦指出，附件XIII B部分所規範之營養素含量或參考攝取量，得單獨以每份或食用份量之比率或百分比標示。

三、美國

美國食品藥物管理局(U.S. Food and Drug Administration, FDA)依據《聯邦法規法典(Code of Federal Regulations, CFR)》第21篇第101部(下稱《21 CFR Part 101》)第9節⁽⁴⁾規定，營養標示以每一份量及其所提供每日參考值百分比(% Daily Value, 下稱% DV)表示。標示項目為熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、碳水化合物、膳食纖維、糖、添加糖、蛋白質、維生素D、鈣、鐵、鉀或其他自願性標示宣稱之營養素。在表格底部應加註解% DV說明，例如「*每日參考值百分比提供每份食品對每日飲食貢獻的營養素量。一般營養建議為一日2,000 kcal」。

營養標示表格中，營養標示之標題、每一份量、熱量、脂肪、膽固醇、鈉、碳水化合物、蛋白質、% DV 皆須以粗體呈現，各項營養素之隔線應明確，且每一份量與熱量中間之隔線及蛋白質與維生素、礦物質間之隔線，應

以粗體呈現。其中，營養標示之標題、每一份量字體應至少大於10 pt，所提供之份數字體則至少大於9 pt，其他營養素及數值則至少大於8 pt。

此外，當營養標示呈現兩種以上形式的相同食品(例如，販售時和調理後)或組合(例如，每份量不同單位之麵包片或每100 g)，或使用兩種以上已制定每日營養素參考值(Reference Daily Intake, RDI)的產品(例如，嬰兒和1-3歲兒童)，應用兩欄呈現其不同份量資訊和% DV，並且以垂直格線區隔開。

再者，除嬰兒配方奶粉外，宣稱或專供嬰兒食用的產品，應標示營養素項目含量，對於未有RDI之營養素應空白呈現，且不須於表格底部加註解。

四、加拿大

依據加拿大食品檢驗局(Canadian Food Inspection Agency, CFIA)《食品暨藥品規範(Food and Drug Regulations, C.R.C., c. 870)》(下稱《食品暨藥品規範》)第B.01.401節⁽⁵⁾規定，營養標示應以每份及% DV表示，標示項目應包含熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、膳食纖維、糖、蛋白質、膽固醇、鈉、鉀、鈣、鐵。並於表格底部加註% DV聲明「小於或等於5%代表少量，大於或等於15%代表大量」。

至於每一份量，以公制單位表示；但若以家庭常見的容器(如杯、湯匙、茶匙)、依產品特性(每塊、每片、多分量產品)之一次通常食用量或以單份包裝(如一包、瓶、袋)做為衡量基準單位，其後面須明確標示固體(g)、液體(mL)等公制單位之含量。

另，營養標示的字體應以單一顏色顯示，基本字體大小至少大於8 pt。若可標示面積若不足主展示面15%，則字體大小至少要大於7 pt。

五、澳紐

依據澳洲紐西蘭食品標準局(Food Standards Australia New Zealand, FSANZ)公布之《食品標準法典 (Food Standards Code) 》1.2.8標準(下稱《食品標準法典》)⁽⁶⁾，營養標示應以每一份量及100g (或mL)，或每一份量、每日攝取量百分比(Percentage Daily Intake, % DI)及每100g (或mL)標示，包含熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物、糖、鈉及自願性宣稱之營養素或生物活性物質含量，並應依該法典之範例格式標示。若有針對已制定有每日營養素參考值(Reference Daily Intake, RDI)之維生素或礦物質進行營養宣稱時，需額外加註% RDI。若另有提及單元或多元不飽和脂肪酸時，得以每份量或每100 g (或mL)之平均值標示。另，營養標示之字體大小則無強制性規定。

每一份量得以一片、包、包裝、公制量杯、湯匙或其他通用單位替換，碳水化合物抬頭亦得以總碳水化合物標示。若欲以每日攝取量進行標示時，表格下方須加註「每日攝取量是基於平均成人飲食為8,700 kJ」。若產品有不同的食用方式，例如包裝上標示食品食用前需復水、食品食用前須排除浸泡液體、應與其他食品一起製備或食用，營養標示資訊應以不同食用方式呈現營養素含量，或於營養標示右方增加一欄位，應說明附加食物描述與列出混和調配後之營養素平均值含量。

六、日本

依據日本消費者廳(Consumer Affairs Agency, CAA)公布之《食品表示基準》第3條及第32條⁽⁷⁾，營養標示以100 g、100 mL、每一份或每一包或其他單位等方式標示，如標示每份，須加註該份重量或容量。標示營養素項目包含熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉(換算為食鹽當量值)、其他自願性標示或於外

包裝有進行宣稱之營養素且屬該基準中附表9所列之營養素。

若產品標示困難者，如需標示之項目較多，亦得以如橫向切割連續式營養標示格式、橫向表格文字形式、無框線之文字陳述等，可明確表達營養素資訊之方式，提供法規要求標示之所有營養素項目。字體大小方面，一般食品之營養標示字體不小於8 pt，若可標示之最大表面積不足150 cm²時，至少大於5.5 pt。

七、韓國

依據韓國食品藥物安全處(Ministry of Food and Drug Safety, MFDS)公布之《Labeling Standards of Foods, Etc.》(下稱《食品標示標準》)⁽⁸⁾，營養標示應以總淨重、每份量、或100g (或mL)及其% DV標示，標示項目包含熱量、鈉、碳水化合物、糖、脂肪、反式脂肪、飽和脂肪、膽固醇及蛋白質。另，營養標示格式，應依《食品標示標準》表3、表4設計，分別有基本型、直式、橫式、圖像式、文字式、併行標記、主展示面圖案形式等7種格式擇一標示，且應與標籤背景底色有明顯區隔，以利消費者辨識。

針對營養標示格式內字體大小，總淨重、熱量、營養素名稱、% DV之字體大小應不小於10 pt，其中熱量、% DV應以粗體標示。

臺灣營養標示格式及標示項目規定

依《包裝食品營養標示應遵行事項》⁽²⁾，營養標示之格式分為兩種，可擇一表示。格式(一)為「每一份量(或每一份、每份)」及「每100 g (或mL)」，格式(二)為「每一份量(或每一份、每份)」及其所提供「每日參考值百分比」標示，皆需加註該產品每包裝所含之份數。對訂定每日營養素攝取參考值之營養素，應另註明所標示各項營養素之每日參考值(總表面積小於100 cm²之包裝食品除外)；對未訂

定每日營養素攝取參考值之營養素，應於每日參考值百分比處加註「*」符號，並註明「*參考值未訂定」字樣。

其次，屬於提供予未滿一歲嬰兒食用之食品，僅可使用格式(一)表示；屬於膠囊、錠狀食品(不包括維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品)應以格式(二)表示。此外，當總表面積小於100 cm²之包裝食品，得以橫向表格連續性文字格式之營養標示，且使用格式(二)，無須註明所標示各項營養素之每日參考值。營養標示之字體大小，依《食品安全衛生管理法》之規定，字體長、寬各不得小於0.2 cm，但最大表面積不足80 cm²，字體長、寬可小於0.2 cm。

依《包裝食品營養標示應遵行事項》⁽²⁾，營養標示之標示項目包含熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉含量、其他宣稱之營養素或自願標示之其他營養素項目，得列於鈉之後。

各國營養標示格式及標示項目比較

比較各國對於營養標示格式之規定，多數國家依循CODEX之營養標示指南建議，規範各項基本營養素之訊息揭露，以及使用之建議公制單位。營養標示方式，歐盟、澳紐、日本以每100 g (或mL)標示為主，亦得以每一份量標示。惟歐盟針對維生素及礦物質類營養素，強制要求加註% DV，澳紐則是要求加% RDI；日本若以每一份量標示時，須註明該份之確切重量(容量)；美國、加拿大、韓國則以每份及其% DV標示為主。臺灣則有2種方式供業者標示，可任意選擇，但未滿一歲嬰兒食品需以每份及100 g (或mL)標示，膠囊、錠狀產品例外需以每份及% DV標示。

營養標示字體大小方面，多數國家依該國法規規定，營養標示為統一字體大小，僅美國、加拿大、韓國特別針對熱量要求字體放

大。另，美國針對熱量及營養素之間的格線要求以粗體呈現；韓國則針對產品總淨重、熱量、營養素名稱、數值要求以粗體呈現。營養標示之顏色，加拿大、韓國要求須與背景色有明顯區隔，且加拿大要求字體顏色須為單一色。

每一份量之單位方面，歐盟、美國、加拿大、澳紐、韓國、日本，得以產品之類型(如一片、一個等)為基準；而美國、加拿大、澳紐另得以家庭常用之衡量單位(如茶杯、茶匙等)為基準，但兩種型式皆須加註公制單位。臺灣則依產品型態，固體以g，液體以mL標示。美國、加拿大要求在營養標示表格底部之加註說明文字，臺灣則是針對使用% DV格式時，須於表格底部加註各項營養素之每日參考值。營養標示格式之比較彙整，詳見表一。

另有關營養標示之應標示項目，臺灣與多數國家大致相同，包含熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉(或鹽)。此外，依各國之公共衛生政策需求不同，應標示其他營養素項目亦不同，例如飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、糖、鉀、鈣等。詳如表二。

結 論

食品標示資訊是消費者取得產品資訊之重要環節，各國依據公衛政策需求，在格式和應標示項目上各有不同，以提供消費者所需營養資訊。以標示格式而言，各有其優缺點，以每份及其% DV標示，可較直觀地提供消費者做為計算攝取營養素時之參考依據；以100 g (或mL)為標示單位，消費者則無需顧慮各個國家營養素攝取基準值不同可能造成之差異。目前臺灣營養標示格式與國際趨近相同，且兼具以每份及每100 g (或mL)或每份及% DV兩種不同格式供業者選擇。基於符合國家營養政策及保障消費者知情權的原則下，配合各國國民之營養需求，訂定符合各國所需求之營養標示格式與應標示項目。就目前我國之營養標示之格式及應標示項目，足以提供消費者完整之參考訊息。

表一、國際組織或各國包裝食品營養標示格式彙整表

國際組織或各國 標示格式	CODEX	歐盟	美國	加拿大	澳紐	日本	韓國	臺灣
標示營養素每份含量及其 % DV	● ^a	● ^b	●	●	● ^c	●	●	●
標示營養素每份及 100 g (或mL)含量	●	●	—	—	●	—	—	●
只標示營養素每份% DV	● ^a	—	—	—	—	—	—	● ^d
只標示營養素每100g (或mL)含量	●	●	—	—	—	—	—	—
特定字體大小或加粗體	—	—	●	●	—	●	●	—
字體及營養標示顏色要求	—	—	—	●	—	—	●	—
加註說明文字，如每日營養素參考值	—	—	● ^e	● ^f	● ^c	—	—	● ^d

註1：●有相關規定、—無相關規定。

註2：% DV為各國依營養素參考值及其國人飲食習慣等制定之營養素每日建議攝取量，CODEX為國際食品法典，係以% NRV標示。

註3：^aCODEX係以% NRV標示；^b歐盟在標示維生素或礦物質時，建議加註% DV；^c澳紐在標示維生素或礦物質時，以% RDI 標示；^d臺灣使用格式(二)時，要求須標示所有營養素之參考值；^e美國、澳紐是加註成人之熱量建議攝取參考值；^f加拿大則是加註% DV聲明。

表二、國際組織或各國包裝食品營養標示項目彙整表

比較項目	國際組織 或各國	CODEX	歐盟	美國	加拿大	澳紐	日本	韓國	臺灣
熱量		●	●	●	●	●	●	●	●
蛋白質		●	●	●	●	●	●	●	●
脂肪		●	●	●	●	●	●	●	●
飽和脂肪		●	●	●	●	●	△	●	●
反式脂肪		△	△	●	●	●	△	●	●
膽固醇		△	●	●	●	△	△	●	△
碳水化合物		●	●	●	●	●	●	●	●
糖		●	●	●	●	●	△	●	●
添加糖		—	—	●	—	—	—	—	—
膳食纖維		△	△	●	●	△	△	△	△
鈉		●	◎	●	●	●	◎	●	●
維生素、礦物質類		△	●	● ^a	● ^b	△	△	△	△

註1：●應標示項目；— 無相關規定需標示；◎標示鹽；△自願性標示或宣稱項目。

註2：^a美國要求標示維生素D、鈣、鐵、鉀；^b加拿大要求鉀、鈣、鐵。

誌 謝

本研究感謝衛生福利部食品藥物管理署113年度「食品標示管理法規研析及精進食品標示線上客服諮詢服務」計畫經費支持。

參考文獻

- CODEX Alimentarius Commission. 2024. Guidelines on Nutrition Labelling . Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome. [https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/codex-texts/guidelines/en/]
- 衛生福利部。2022。包裝食品營養標示應遵行事項。111年6月23日衛授食字第1111301261號公告修正。
- The European Parliament and the Council of the European Union. 2011. Regulation (EU) No 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers, amending Regulations (EC) No 1924/2006 and (EC) No 1925/2006 of the European Parliament and of the Council, and repealing Commission Directive 87/250/EEC, Council Directive 90/496/EEC, Commission Directive 1999/10/EC, Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67/EC and 2008/5/EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004 Text with EEA relevance. Official Journal of the European Union. 304: 18-63.
- Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services. 2022. Code of Federal Regulations. Nutrition labeling of food. Title 21 Chapter 1 Subchapter A Part

- 101, 21 CFR 101.9, 21 CFR Ch. I (4–1–23 Edition). Authenticated U.S. Government Information GPO, USA.
5. Canadian Food Inspection Agency. 2023. Food and Drug Regulations (C.R.C., c. 870). Part B. Division 1. Nutrient Content Claims. [https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/c.r.c.,_c._870/page-17.html#docCont]
6. Food Standards Australia New Zealand. 2024. Australia New Zealand Food Standards Code—Standard 1.2.8 – Nutrition Information Requirements. [<https://www.legislation.gov.au/F2008B00608/latest/text>]
7. 日本消費者庁。2023。食品表示法に基づく栄養成分表示のための第4版[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/]
8. Ministry of Food and Drug Safety. 2024. Notification No.2022-66. Labeling Standards of Foods, Etc.. Ministry of Food and Drug Safety. Seoul, Republic of Korea.

A Global overview of Nutrition Labeling of Packaged Foods-Label Format and Must be on Nutrition Information Panel as Examples

JING-MIN CHEN¹, SHIOW-WEN CHEN¹, YU-LING CHEN¹, PEI-YI LIN²,
YI-CHEN YANG², LAN-CHI LIN², HUI-WEN XIAO², FANG-MING LIU²
AND SHU-JEAN TSAI²

¹ Food Industry Research and Development Institute

² Division of Food Safety, TFDA, MOHW

ABSTRACT

The purpose of nutrition labelling on packaged foods is to disclose product's information of nutritional composition, enabling informed choices that align with individual dietary needs. To understand international practices in nutrition labelling regulations, this review paper collects and compares the nutrition label requirements of international organizations including the Codex Alimentarius (CODEX), the European Union (EU), the United States (US), Canada, Australia, New Zealand, Japan, and Republic of Korea with Taiwan's current regulations on nutrition labelling for packaged foods. In terms of labelling formats, CODEX, US, Canada, and South Korea mainly use the % DV value provided per serving of the product. In contrast, The EU, Australia, New Zealand, and Japan adopt a per 100 grams (or mL) format. Taiwan allows both two formats: per serving and per 100 g (or mL), or %DV value per serving. In addition, specific nutrients and formats, the US, Canada, and Republic of Korea require to be displayed in bold for emphasis. Regarding mandatory labelling nutrients, Taiwan's requirements are broadly consistent with those of most countries, including calories, protein, fat, carbohydrates, sodium (or salt), potassium, calcium, etc. In accordance with national nutrition policy and principle of consumer right to know, the details of labelling items and formats vary according to the national nutrition policies and the dietary needs.

Key words: Nutrition labelling, labelling content , labelling format