

[最新動態](#) [法規查詢](#) [國際查詢](#) [法規草案](#) [英譯法規](#)[函釋查詢](#) > 查詢結果有**加底線者**為可點選之項目「法條」

共11筆 / 現在第7 筆

[第一筆](#) | [上一筆](#) | [下一筆](#) | [最末筆](#)

發文單位：行政院衛生署

發文字號：衛署食字第 0900057121 號

發文日期：民國 90 年 09 月 10 日

資料來源：行政院衛生署公報 第 31 卷 2 號 29-40 頁

相關法條： [市售包裝食品營養宣稱規範 第 1 條 \(90.09.10\)](#)[食品衛生管理法 第 17 條 \(89.02.09\)](#)[市售包裝食品營養標示規範 第 1 條 \(90.09.10\)](#)

要旨：公告「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」

主 旨：公告「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」，如附件一及附件二，自民國九十一年九月一日起（以產品在工廠完成製造之日期為準）實施。

依 據：食品衛生管理法第十七條第二項。

附 件：市售包裝食品營養標示規範

- 一 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，爰公告我國營養標示規範。
- 二 基於業者主動標示及漸進推展營養標示制度之原則，凡標有營養宣稱之市售包裝食品，即需提供其營養標示。所謂營養宣稱係指任何以說明、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），惟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B 2、維生素D 3等），則並不屬營養宣稱。另，即使未標有營養宣稱之市售包裝食品，如擬提供營養標示，則亦應遵循本公告營養標示規範。
- 三 市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容：
  - (一) 標示項目：
    - 1 「營養標示」之標題。
    - 2 熱量。
    - 3 蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量（註：此碳水化合物包括膳食纖維）。
    - 4 其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
    - 5 廠商自願標示之其他營養素含量。
  - (二) 對熱量及營養素含量標示之基準：固體（半固體）須以每一〇〇公克或以公克為單位之每一份量標示，液體（飲料）需以每一〇〇毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但以每一份量標示者須加註該產品每包裝所含之份數。
  - (三) 對熱量及營養素含量標示之單位：食品中所含熱量應以大卡表示，蛋白質、脂肪、碳水化合物應以公克表示，鈉應以毫克表示，其他營養素應以公克、毫克或微克表示。
  - (四) 每日營養素攝取量之基準值：各營養素亦得再增加以每日營養素攝

取量之百分比表示，惟應依據並擇項加註下列數值做為每日營養素攝取量之基準值：

熱量	2000 大卡
蛋白質	60 公克
脂肪	55 公克
碳水化合物	320 公克
鈉	2400 毫克
飽和脂肪酸	18 公克
膽固醇	300 毫克
膳食纖維	20 公克
維生素 A	600 微克
維生素 B 1	1.4 毫克
維生素 B 2	1.6 毫克
維生素 C	60 毫克
維生素 E	12 毫克
鈣	800 毫克
鐵	15 毫克

(五) 數據修整方式：營養素以有效數字不超過三位為原則。每一份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉得以整數標示或標示至小數點後一位；另熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪酸、糖等營養素若符合左表之條件，得以「0」標示：

營養素	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
飽和脂肪酸	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
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

四 標示事項及方法之範例如附件。

營養標示	營養標示
------	------

每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	每 100 公克 (或每 100 毫升)
	每份	每份
熱量	大卡	熱量
蛋白質	公克	蛋白質
脂肪	公克	脂肪
碳水化合物	公克	碳水化合物
鈉	毫克	鈉
宣稱之營養素含量		宣稱之營養素含量
其他營養素含量		其他營養素含量

(一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 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
碳水化合物	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

(三)

(二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份提供每日 營養素攝取量 每份 基準值* 之百分比	
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
碳水化合物	公克	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

\* 每日營養素攝取量之基準值：熱  
量 2000 大卡、蛋白質 60 公克  
、脂肪 55 公克、碳水化合物  
320 公克、鈉 2400 毫克。

(四)

營養標示		
每 100 公克 (或每 100 毫升)	每 100 公克 (或每 100 毫升) 提供每日營養 素攝取量基準* 之百分比	
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
碳水化合物	公克	%
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

\* 每日營養素攝取量之基準值：熱  
量 2000 大卡、蛋白質 60 公克  
、脂肪 55 公克、碳水化合物  
320 公克、鈉 2400 毫克。

(五)

- 一 本規範係針對市售包裝食品「營養宣稱」中，對營養素含量之高低使用形容詞句加以描述時，其表達方式應視各營養素攝取對國民健康之影響情況，分為「需適量攝取」營養宣稱及「可補充攝取」營養宣稱二種類別加以規範：

(一) 需適量攝取之營養宣稱

熱量、脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇、鈉及糖等營養素如攝取過量，將對國民健康有不利之影響，故此類營養素列屬「需適量攝取」之營養素含量宣稱項目，其標示應遵循下列之原則，不得以其他形容詞句做「需適量攝取」營養宣稱：

- 1 固體（半固體）食品標示表 1 第一欄所列營養素為「無」、「不含」或「零」時，該食品每 100 公克所含該營養素量不得超過表 1 第二欄所示之量。
- 2 液體食品標示表 1 第一欄所列營養素為「無」、「不含」或「零」時，該食品每 100 毫升所含該營養素量不得超過表 1 第三欄所示之量。
- 3 固體（半固體）食品標示表 2 第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」或「略含」時，該食品每 100 公克所含該營養素量不得超過表 2 第二欄所示之量。
- 4 液體食品標示表 2 第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」或「略含」時，該食品每 100 毫升所含該營養素量不得超過表 2 第三欄所示之量。
- 5 食品標示表 2 第一欄所列營養素為「較…低」或「較…少」時，該固體（半固體）或液體食品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表 2 第二欄或第三欄所示之量，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。

(二) 可補充攝取之營養宣稱

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、鐵等營養素如攝取不足，將影響國民健康，故此類營養素列屬「可補充攝取」之營養素含量宣稱項目，其標示應遵循下列之原則，不得以其他形容詞句做「可補充攝取」營養宣稱：

- 1 固體（半固體）食品標示表 3 第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」或「富含」時，該食品每 100 公克所含該營養素量必須達到或超過表 3 第二欄所示之量。  
惟表 5 所列之食品應以每 30 公克（實重）做為衡量基準，其所含該營養素必須達到或超過表 3 第二欄所示之量；表 6 所列之食品應以每 1 公克（乾貨）做為衡量基準，其所含該營養素（膳食纖維除外）必須達到或超過表 3 第二欄所示之量，方得使用「高」、「多」、「強化」或「富含」之標示文字於表 3 第一欄所列之營養素。
- 2 液體食品標示表 3 第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」或「富含」時，該食品每 100 毫升所含該營養素量必須達到或超過表 3 第三欄所示之量或該食品每 100 大卡所含該營養素量必須達到或超過表 3 第四欄所示之量。
- 3 固體（半固體）食品標示表 4 第一欄所列營養素為「來源」、「供給」或「含有」時，該食品每 100 公克所含該營養素量必須達到或超過表 4 第二欄所示之量。  
惟表 5 所列之食品應以每 30 公克（實重）做為衡量基準，其所含該營養素必須達到或超過表 4 第二欄所示之量；表 6 所列之食品應以每 1 公克（乾貨）做為衡量基準，其所含該營養素必須達到或超過表 4 第二欄所示之量，方得使用「來源」、「供給」或「含有」之標示文字於表 4 第一欄所列之營養素。
- 4 液體食品標示表 4 第一欄所列營養素為「來源」、「供給」或「含有」時，該食品每 100 毫升所含該營養素量必須達到或超過表 4 第三欄所示之量或該食品每 100 大卡所含該營養素量必須達到或超過表 4 第四欄所示之量。
- 5 食品標示表 4 第一欄所列營養素為「較…高」或「較…多」時，該固體（半固體）或液體食品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表 4 第二欄、第三欄或第四欄所示之量，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。
- 6 表 7 所列之食品不得標示「高、多、強化、富含、來源、供給及

- 含有」等營養宣稱。
- 二 需再經復水才可供食用之食品（例如：奶粉、果汁粉、發泡錠、咖啡…等），得以 100 公克固體或以依產品標示建議量調製後之 100 毫升液體之營養素含量作為「需適量攝取」及「可補充攝取」衡量基準。
  - 三 當一產品有兩項或以上之營養素符合營養含量宣稱之條件時，得同時做此等營養宣稱，例如：「本產品為低脂高纖維」；「本產品為低脂肪○○，較一般○○低 75 %之脂肪」。
  - 四 凡本署未公告規範「需適量攝取」及「可補充攝取」的營養素，不得做「需適量攝取」及「可補充攝取」營養宣稱。
  - 五 凡本署公告規範「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本規範一之（二）「可補充攝取之營養宣稱」中 3 及 4 之規定。
  - 六 本規範不適用於「形態屬膠囊狀、錠狀且標示有每日食用限量之食品」、「健康食品」及「特殊營養食品」。

表 1 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
飽和脂肪酸	0.1 公克	0.1 公克
膽固醇	5 毫克 (且飽和脂肪酸須在 1.5 公克以下，飽和脂 肪酸之熱量須在該食品 總熱量之 10 %以下)	5 毫克 (且飽和脂肪酸須在 0.75 公克以下，飽 和脂肪酸之熱量須在 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

註：糖係指單醣與雙醣之總和。

表 2 第一欄所列營養素標示「低」、「少」、「薄」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	1.5 公克
飽和脂肪酸	1.5 公克 (且飽和脂肪酸之熱量 須在該食品總熱量之 10%以下)	0.75 公克 (且飽和脂肪酸之熱 量須在該食品總熱 量之 10 %以下)

膽固醇	20 毫克 (且飽和脂肪酸須在 1.5 公克以下，飽和脂 肪酸之熱量須在該食品 總熱量之 10 % 以下)	10 毫克 (且飽和脂肪酸須在 0.75 公克以下，飽 和脂肪酸之熱量須在 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

註：1 糖係指單醣與雙醣之總和。

2 第一欄所列營養素標示「較…低」或「較…少」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，且須標明被比較的同類參考食品之品名及其減低之量或其減低之比例數。

表 3 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。

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	180 微克	90 微克	60 微克
維生素 B1	0.42 毫克	0.21 毫克	0.14 毫克
維生素 B2	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素 C	18 毫克	9 毫克	6 毫克
維生素 E	3.6 毫克	1.8 毫克	1.2 毫克
鈣	240 毫克	120 毫克	80 毫克
鐵	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克

表 4 第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」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。

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	90 微克	45 微克	30 微克
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	9 毫克	4.5 毫克	3 毫克
維生素 E	1.8 毫克	0.9 毫克	0.6 毫克
鈣	120 毫克	60 毫克	40 毫克
鐵	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

註：第一欄所列營養素標示「較…高」或「較…多」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、第三欄或第四欄所示之量，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。

表 5 標示可補充攝取之營養宣稱時，應以每 30 公克（實重）做為衡量基準之食品。

- 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
- 豆豉、豆腐乳、素肉鬆、素肉醬、拌飯料
- 果醬、花生醬、芝麻醬、花生粉、醃漬醬菜類
- 西式烘培食品（不包括蛋糕類、麵包類、披薩）
- 中式糕餅
- 其他經本署公告指定之食品

表 6 標示可補充攝取之營養宣稱時，應以每 1 公克（乾貨）做為衡量基準之食品。

- 蝦皮、蝦米、海菜、髮菜、柴魚、海帶芽、海苔片、紫菜、洋菜、海蜇皮、其他經本署公告指定之食品

表 7 不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」及「含有」之食品

- 額外使用食品添加劑之零食類食品
  - 米果、膨發及擠壓類（例如：仙貝、海苔捲、玉米捲、起司棒、芋片、蝦味先、金牛角、玉米花及其他同類產品）
  - 蜜餞及脫水蔬果類（例如：無花果、木瓜絲醃漬及其他同類產品）
  - 種子類（例如：瓜子、葵瓜子、南瓜子、芝麻、松子及其他同類產品）
  - 核果類（例如：花生、開心果、杏仁果、夏威夷豆、腰果及其他同類產品）
  - 豆類製品（例如：五香豆乾、大溪豆乾、蠶豆酥、豌豆仁、土豆丁香及其他同類產品）
  - 水產休閒食品（例如：魚塊、鱈魚絲、魷魚片、魷魚絲、魷魚頭、蠔味絲、昆布、蝦片、干貝、魚刺（骨）、杏仁小魚及其他同類產品）
- 其他零食類食品
  - 汽水、可樂
- 額外使用食品添加劑之糖果類食品
  - 硬糖
  - 軟糖類（例如：牛奶糖、瑞士糖、棉花軟糖、咀嚼性軟糖及其他同類產品）
  - 冬瓜糖、木瓜糖、蜜甘薯
  - 巧克力
  - 口齒芳香糖（例如：口香糖及其他同類產品）
  - 其他糖果
- 調味料類
  - 乾粉類（例如：太白粉、蕃薯粉、麵包粉、油炸粉及其他同類產品）

)  
味增、豆豉  
調味油類 (例如：胡麻油 (香油)、辣油及其他同類產品)  
調味醬 (用量較大) (例如：沙茶醬、蕃茄醬、甜麵醬、甜辣醬、  
烤肉醬、牛排醬、醬油、宮保醬及其他同類  
產品)  
沾醬 (用量較小) (例如：山葵醬、薑泥、辣椒醬、醬油膏、醬油  
、醋及其他同類產品)  
蘑菇醬、黑胡椒醬  
義大利麵醬  
糖類  
固體 (例如：方糖、糖粉、砂糖、糖包及其他同類產品)  
液體 (例如：楓糖漿、果糖糖漿、蜂蜜及其他同類產品)  
鹽  
味精、鮮味劑  
蒜頭酥、紅蔥頭  
八角粒、粉狀香料 (例如：紅椒粉、花椒粉、胡椒粉、香草粉及  
其他同類產品)  
桂花醬  
其他調味料  
—其他經本署公告指定之食品