

吃零嘴怕胖 看營養標示就對了

藥求安全 食在安心

馬偕紀念醫院營養醫學中心

蔡一賢課長

106年1月19日



衛生福利部食品藥物管理署

Food and Drug Administration,
Ministry of Health and Welfare

<http://www.fda.gov.tw/>

營養標示格式

藥求安全 食在安心

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (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	



包裝
食品

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 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	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

簡單三步驟看懂營養標示

藥求安全 食在安心

營養標示			1	確認份數
每一份量 50 公克 本包裝含 4 份				
	每份	每100公克	2	留意熱量
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	3	明智選擇

年節零食 飲食調整

藥求安全 食在安心

年節 零食	熱量(大卡)	重量(公克)	鈉(毫克)(DV%)	飲食調整
豬肉乾	75	31	178 (8.9)	含鈉量較高,建議減少; 若食用則少吃一份肉類
牛肉乾	75	24	240 (12)	含鈉量較高,建議減少; 若食用則少吃一份肉類
魷魚絲	75	25	391 (19.6)	含鈉量較高,建議減少; 若食用則少吃一份肉類

年節零食 飲食調整

藥求安全 食在安心

年節 零食	熱量(大卡)	重量(公克)	脂肪(公克)(DV%)	飲食調整
瓜子	45	9	2.5 (4.2)	減少烹調用油1茶匙 並避免油炸油酥食品
南瓜子	45	7	3.8 (6.3)	減少烹調用油1茶匙 並避免油炸油酥食品
腰果	45	7	3.5 (5.8)	減少烹調用油1茶匙 並避免油炸油酥食品
開心果	45	7	3.9 (6.5)	減少烹調用油1茶匙 並避免油炸油酥食品

年節零食 飲食調整

藥求安全 食在安心

年節零食	熱量 (大卡)	重量 (公克)	碳水化合物 (公克)(DV%)	脂肪 (公克)(DV%)	鈉 (毫克)(DV%)	飲食調整
蛋捲 (1支)	70	12	7.0 (2.3)	4.4 (7.3)	7.5 (0.4)	含油量較高,建議減少；若食用，則減少烹調用油1茶匙並避免油炸油酥食品
麻糬 (1條)	70	14	6.9 (2.3)	4.0 (6.7)	5.9 (0.3)	含油量較高,建議減少；若食用，則減少烹調用油1茶匙並避免油炸油酥食品
洋芋片	70	13	7.3 (2.4)	4.2 (7.0)	75 (3.8)	含鈉及油量均較高,建議減少；若食用，則減少烹調用油1茶匙並避免油炸油酥食品
仙貝 (5片)	70	15	11 (3.7)	2.5 (4.2)	116 (5.8)	含鈉量較高,建議減少；若食用，則減少1/8碗飯量及烹調用油0.5茶匙並避免油炸油酥食品



年節零食 飲食調整

藥求安全 食在安心

年節 零食	熱量 (大卡)	重量 (公克)	碳水化合物 (公克)(DV%)	糖 (公克)	鈉 (毫克)(DV%)	脂肪 (公克)(DV%)	飲食調整
餅乾 (3/5包)	70	15	10.2 (3.4)	0.5	129 (6.4)	2.4 (4.0)	含鈉量較高,建議減少; 若食用,則減少1/8碗 飯量及烹調用油0.5茶 匙並避免油炸油酥食 品
春棗 (3條)	70	15	10.0 (3.3)	2.9	17.4 (0.9)	2.7 (4.5)	若食用,則減少1/8碗 飯量及烹調用油0.5茶 匙並避免油炸油酥食 品
鳳梨酥 (2/3塊)	70	16	10.5 (3.5)	0.4	32 (1.6)	2.8 (4.7)	若食用,則減少1/8碗 飯量及烹調用油0.5茶 匙並避免油炸油酥食 品
蒟蒻寒天 果凍(2.5 個)	70	71	17.5 (5.8)	15.3	28.6 (1.4)	0	含單糖量高; 若食用,則減少1/4碗 飯量

衛生福利部

食品藥物管理署

Food and Drug Administration

歡迎至本署網站查詢更多資訊 <http://www.fda.gov.tw/>



年節零食 飲食調整

藥求安全 食在安心

飲料	重量(毫升)/罐	糖(公克)	飲食調整
可樂	600	63.6	含單糖量高，盡量不喝或減少
汽水	600	68.4	含單糖量高，盡量不喝或減少
果汁	580	58	建議富含纖維質之多種新鮮水果
無糖茶飲	600	0	

看懂標示 選對食物 健康過好年

藥求安全 食在安心



衛生福利部食品藥物管理署
敬祝大家

看懂標示 選對食物
闔家健康平安過好年

～ 敬請指教