包裝食品營養標示應遵行事項

中華民國 103 年 04 月 15 日部授食字第 1031300670 號公告訂定
中華民國 107 年 3 月 31 日衛授食字第 1071300530 號公告修訂

一、 本規定依食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定之。

二、 本規定用詞，定義如下：

（一）反式脂肪(酸)：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之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之熱量或營養素性質。

三、包裝食品營養標示方式，須於包裝容器外表之明顯處以表格方式由上至下依序提供以下內容：

（一）「營養標示」之標題。

（二）每一份量(或每一份、每份)○公克(或毫升)、本包裝(含)○份。

（三）「每份(或每一份量、每一份)」、「每 100 公克(或毫升)」或「每份(或每一份量、每一份)」、「每日參考值百分比」。

（四）熱量。

（五）蛋白質含量。

（六）脂肪、飽和脂肪(或飽和脂肪酸)、反式脂肪(或反式脂肪酸)含量。

（七）碳水化合物、糖含量。

（八）鈉含量。

（九）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；廠商自願標示之其他營養素含量。

營養宣稱或自願標示項目如為個別或總膳食纖維、個別糖類或糖醇類，則得列於碳水化合物項下，於糖之後標示；膽固醇或其他脂肪酸得列於脂肪項下，於反式脂肪(酸)之後標示；胺基酸得列於蛋白質項下。

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。

多項包裝食品或口味共同使用同一營養標示，得以組合併列格式標示。

總表面積小於一百平方公分之包裝食品，得以表格框橫向方式依第一項所列各款之順序標示。

四、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，除第二項規定外，應依下列規定擇一辦理：：

(一)以「每一份量(或每一份、每份)」及「每 100 公克(或毫升)」

標示，並加註該產品每包裝所含之份數。

(二)以「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，並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(總表面積小於一百平方公分之包裝食品除外)；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。

未滿一歲嬰兒食用之食品，應以前項第一款之格式標示；食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以前項第二款之格式標示。

五、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。

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)、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、礦物質之單位以附表一規定標示。

（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(或每一份量、每一份)」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。

七、包裝食品之每日熱量及各項營養素攝取參考值，應依附表一規定辦理。

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。

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、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(或毫升)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。

（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。

（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。

十、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；其標示值之誤差允許範圍應符合附表三之規定。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。

十一、包裝食品營養標示之熱量計算方式，應依下列規定辦理：

（一）蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。

（二）脂肪之熱量，以每公克九大卡計算。

（三）碳水化合物之熱量，以每公克四大卡計算，但加以標示膳食纖維者，其膳食纖維熱量得以每公克二大卡計算。

（四）赤藻糖醇之熱量得以零大卡計算，其他糖醇之熱量得以每公克二・四大卡計算；有機酸之熱量得以每公克三大卡計算；酒精(乙醇)之熱量得以每公克七大卡計算。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，得以每一百公克(或毫升)之熱量換算之，或以每一百公克(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。

十二、包裝維生素礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，不適用本規定。

附表一

每日熱量及各項營養素攝取參考值

適用對象 / 項目	四歲以上	一歲至三歲	孕乳婦
熱量	2000 大卡	1200 大卡	2200 大卡
蛋白質	60 公克	20 公克	65 公克
脂肪	60 公克	*	65 公克
碳水化合物	300 公克	*	330 公克
鈉	2000 毫克	1200 毫克	2000 毫克
飽和脂肪	18 公克	*	18 公克
膽固醇	300 毫克	*	300 毫克
膳食纖維	25 公克	15 公克	30 公克
維生素 A(1)	700 微克 RE	400 微克 RE	600 微克 RE
維生素 B_1	1.4 毫克	0.6 毫克	1.1 毫克
維生素 B_2	1.6 毫克	0.7 毫克	1.2 毫克
維生素 B_6	1.6 毫克	0.5 毫克	1.9 毫克
維生素 B_{12}	2.4 微克	0.9 微克	2.6 微克
維生素 C	100 毫克	40 毫克	110 毫克
維生素 D	10 微克	5 微克	10 微克

適用對象 / 項目	四歲以上	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
菸鹼素[3]	18 毫克 NE	9 毫克 NE	16 毫克 NE
葉酸	400 微克	170 微克	600 微克
泛酸	5 毫克	2 毫克	6 毫克
生物素	30 微克	9 微克	30 微克
膽素	500 毫克	180 毫克	410 毫克
鈣	1200 毫克	500 毫克	1000 毫克
磷	1000 毫克	400 毫克	800 毫克
鐵	15 毫克	10 毫克	45 毫克
碘	140 微克	65 微克	200 微克
鎂	390 毫克	80 毫克	355 毫克
鋅	15 毫克	5 毫克	15 毫克
氟	3 毫克	0.7 毫克	3 毫克
硒	55 微克	20 微克	60 微克

＊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(tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

1 mg 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。

附表二

熱量及營養素得以零標示之條件

項目	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	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	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	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

附表三

營養標示值誤差允許範圍

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、反式脂肪、 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%