「包裝食品營養標示應遵行事項」Q&A

中華民國 107 年 3 月 31 日修訂
中華民國 110 年 4 月 27 日修訂
中華民國 111 年 6 月 23 日修訂

一、總則

Q1.1：為何 111 年 6 月 23 日 111130126 號公告修訂「包裝食品營養標示應遵行事項」部分規定？

A：為期規定更清楚易懂，並符合實務狀況，使業者更能落實營養標示。

Q1.2：「包裝食品營養標示應遵行事項」之法源依據為何？

A：依據食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定。

Q1.3：若想要瞭解更詳細的「包裝食品營養標示應遵行事項」可由何處獲得？

A：1.可由食品藥物管理署之網站（http://www.fda.gov.tw＞政府資訊公開＞法規資訊）或是標示專區（http://www.fda.gov.tw＞業務專區>食品>食品、食品添加物、食品容器具及食品用洗潔劑標示專區>食品標示諮詢服務平台）查詢相關資料。

2.利用食品標示法規諮詢服務專線及諮詢信箱詢問，專線及信箱資訊可由本署食品標示諮詢服務平台網頁查詢。

Q1.4 請問有免費提供營養標示模板製作嗎?

A：本署有提供免費營養標示模板製作平台，可至食品藥物管理署之標示專區（http://www.fda.gov.tw＞業務專區>食品>食品、食品添加物、食品容器具及食品用洗潔劑標示專區>食品標示諮詢服務平台），按照程序填寫資料後，即可產出營養標示模板使用。

二、適用範圍

Q2.1：請問一般市場所販賣的滷味豆干有經保鮮膜或網袋包裝，是否需要營養標示?

A：否，市場業者販售之散裝食品，如以保麗龍及保鮮膜簡易包裝或其他未封口之包材所為之臨時性包裝，目的是方便顧客拿取，且僅於該現場販售為主，無須進行營養標示。

Q2.2：包裝含夾鏈袋形式(開封後，可以夾鏈袋形式封口，如粒裝夾鏈袋口香糖)，需標營養標示嗎？

A：是。含夾鏈袋形式之包裝，開封後原包裝之密封完整性已無法恢復原狀，屬於包裝食品，故應依規定進行營養標示。

Q2.3：如食品於顧客購買時當場封口包裝，是否需標營養標示？

A：不需要。例如由消費者自行以塑膠袋盛裝後過秤，再以鐵絲或是壓模機封口之包裝方式，非屬市售包裝食品的範圍，不需要營養標示。

Q2.4:小包裝需要營養標示嗎?客人點餐時隨餐供應之小包裝調味包是否需營養標示？

A：1.最小販售包裝應依規定完整標示（含營養標示），產品如無個別小包裝單獨販售之情形，則於外包裝標示即可。

2.小包裝於餐飲服務時隨餐供應，於店內配餐服務消費者，得免標示之。

Q2.5：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」來進行標示？

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。

Q2.6：所有食品都必須有營養標示嗎？

A：除符合「得免營養標示之包裝食品規定」的產品以外，其他市售完整包裝食品皆必須有營養標示。

Q2.7：「健康食品」是否要符合「包裝食品營養標示應遵行事項」？

A：是。

Q2.8：「特殊營養食品」是否要符合「包裝食品營養標示應遵行事項」？

A：特殊營養食品因具有特殊性，除適用第一章總則外，嬰兒及嬰兒配方食品須同時符合第二章規定，特定疾病配方食品須同時符合第三章規定。

三、實施日期

Q3.1：111 年 6 月 23 日 111130126 號公告修訂之「包裝食品營養標示應遵行事項」部分規定何時正式實施？

A：自 113 年 7 月 1 日起（以產品製造日期為準）開始實施。

Q3.2：如果發現產品的營養標示不符合規定，請問包裝之營養標示是否可以用黏貼方式？黏貼位置有無限制？

A：可以，須將舊有營養標示覆蓋，並具有不易脫落之印刷及打印標示方式，且不得遮蓋到其他依食品安全衛生管理法第 22 條所必須標示之項目。

四、定義

Q4.1：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、B_1、B_2、B_6、B_{12}、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。

Q4.2：嬰兒與較大嬰兒配方食品營養標示欄內得以標示哪些營養素？

A：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）、水分、灰分、維生素類（維生素 A、類胡蘿蔔素、葉黃素、視網醇、維生素 D、E、K、C、B_1、B_2、B_6、B_{12}、菸鹼素、泛酸、葉酸、生物素）、膽素、肌醇、左旋肉鹼、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）、牛磺酸、核苷酸等均屬之。至於一般食品原料，

屬食品衛生管理法第 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。

Q4.3：什麼是「反式脂肪(酸)」、「非共軛反式脂肪」？

A：1.「反式」及「非共軛」，都是在描述化學結構，依雙鍵的幾何型態可分為「順式」與「反式」兩型。雙鍵的碳原子上所連結的氫原子，若在雙鍵同一側則為順式，若在不同側，則為反式。依照相鄰雙鍵的位置可分為「共軛」與「非共軛」，共軛是相鄰雙鍵之間只間隔一個單鍵，其餘皆為非共軛，例如相鄰雙鍵之間間隔兩個單鍵。所以，「反式脂肪(酸)」即是指雙鍵的碳原子上所連結的氫原子在不同側的脂肪酸;「非共軛反式脂肪(酸)」包括例如：指相鄰雙鍵之間間隔兩個單鍵、且其雙鍵的碳原子上所連結的氫原子在不同側的脂肪酸。

2.食品藥物管理署已針對「反式脂肪」之定義進行重新修訂，由原規範之定義「反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛式反式脂肪酸」修訂為「食品中非共軛反式脂肪（酸）之總和」。

Q4.4：反式脂肪之主要來源？

A：1.加工過程形成：

(1)多元不飽和植物油脂，經部分氫化處理而生成，為反式脂肪主要來源。(另，自 107 年 7 月 1 日起食品中不得使用部分氫化油)

(2)植物油脂之脫臭處理。

(3)食品高溫加工處理。

2.天然存在，微量反式脂肪存在於反芻動物之脂肪，如牛、羊之肉與乳的脂肪中。研究指出這些反芻動物來源反式脂肪酸屬「共軛反式脂肪酸」(如共軛式亞油酸)，

並不具健康負面效應。

Q4.5：源自天然或加工之非共軛反式脂肪，以現有檢驗方法能否區分得出？

A：目前檢驗方法無法區分天然來源或加工產生之非共軛反式脂肪酸。依反式脂肪之定義，其反式脂肪含量包含天然來源及加工產生之非共軛反式脂肪酸。

Q4.6：菊糖、果寡糖是膳食纖維嗎？

A：菊糖、果寡糖屬3 -9個單醣聚合的可食碳水化合物，屬包裝食品營養標示應遵行事項之膳食纖維定義範疇。

Q4.7：碳水化合物是否包含膳食纖維？

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克，其中內含3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10×4=40大卡；如欲加標膳食纖維含量（熱量為3×2=6大卡），則該食品碳水化合物之熱量為(10-3)×4+3×2=34大卡。

Q4.8：營養標示項目「糖」，包含哪些？送檢驗時該驗哪些項目？

A：「糖」指單醣與雙醣之總和，主要有葡萄糖、果糖、蔗糖、麥芽糖、乳糖及半乳糖。送檢驗時以此 6 項單醣與雙醣為主。

Q4.9：糖之標示值僅指額外添加之糖，抑或連原料含有的糖亦要包含？

A：「糖」之標示值包含額外添加的糖及原料含有的糖，亦即最終包裝食品中所含之全部糖含量。

Q4.10：咖啡因含量可以標示於營養標示中嗎？

A：咖啡因非屬營養素，不得列入營養標示中。

Q4.11：如何以計算方式得到碳水化合物含量？

A：碳水化合物之含量可經由計算得到，碳水化合物(%)等於 100 (%) — [蛋白質(%) + 脂肪(%) + 水分(%) + 灰分(%)]。

五、格式

Q5.1：食品營養標示的位置有規定嗎？營養標示內容是否可用附加之說明書來表示？

A：所有營養標示內容必須以中文及通用符號顯著標示於容器或包裝上，不可以用附加之說明書來呈現。

Q5.2：一般包裝食品的營養標示格式有提供範例嗎？

A：一般包裝食品的營養標示格式可依下列範例格式任選一種進行標示。未滿一歲嬰兒食用之食品，應以範例格式一標示；食品型態為未添加維生素、礦物質作為營養添加劑之錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以範例格式二標示。

(範例格式一)

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(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
宣稱之營養素含量	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

(範例格式二)

營 養 標 示		
每一份量　　公克（或毫升、顆、粒、錠） 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(酸)	公克	%
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。

Q5.3：一般包裝食品當可標示的面積很小時，可以省略部分營養標示內容嗎？

A：不可以，依規定必須依格式列出所有資訊，但若總表面積小於 100 平方公分之包裝食品，可使用表格框橫式格式依序列出所有營養標示內容，如下列範例格式任選一種進行標示。

(範例格式一)

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）。

(範例格式二)

營養標示
每一份量○公克（或毫升、顆、粒、錠），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

Q5.4：嬰兒與較大嬰兒配方食品的營養標示格式有提供範例嗎？

A：嬰兒與較大嬰兒配方食品的營養標示格式可依下列範例格式進行標示。

營 養 標 示		
	每 100 公克 （或每 100 大卡）	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
亞麻油酸	公克或毫克	公克或毫克
α-次亞麻油酸*	公克或毫克	公克或毫克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
水分	公克	公克
維生素	毫克或微克†	毫克或微克†
膽素*	毫克	毫克
肌醇*	毫克	毫克
左旋肉鹼*	毫克	毫克
灰分	公克	公克
礦物質(不包括鈉)及微量元素	毫克或微克	毫克或微克
廠商自願標示之其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

* α-次亞麻油酸、膽素、肌醇、左旋肉鹼含量於市售包裝較大嬰兒配方輔助食品屬自願標示營養項目。

†維生素 A 以微克 RE(Retinol Equivalent，視網醇當量)、維生素 E 以毫克α-TE(α-Tocopherol Equivalent，生育醇當量)標示。

Q5.5：嬰兒與較大嬰兒配方食品當可標示的面積很小時，可以省略部分營養標示內容嗎？

A：不可以，依規定必須依格式列出所有資訊，但若總表面積小於 100 平方公分之包裝食品，可使用表格框橫式格式依序列出所有營養標示內容，如下列範例格式進行標示。

營養標示
每 100 公克或每 100 大卡（每 100 毫升）：熱量〇大卡（〇大卡）、蛋白質〇公克（〇公克）、脂肪〇公克（〇公克），飽和脂肪〇公克（〇公克）、反式脂肪〇公克（〇公克）、亞麻油酸〇公克或毫克（〇公克或毫克）、α-次亞麻油酸*〇公克或毫克（〇公克或毫克）、碳水化合物〇公克（〇公克）、糖〇公克（〇公克）、鈉〇毫克（〇毫克）、水分〇公克（〇公克）、維生素〇毫克或微克†（〇毫克或微克†）、膽素*〇毫克（〇毫克）、肌醇*〇毫克（〇毫克）、左旋肉鹼*〇毫克（〇毫克）、灰分〇公克(〇公克)、礦物質(不包括鈉)及微量元素〇毫克或微克(〇毫克或微克)、廠商自願標示之其他營養素含量〇公克、毫克或微克(〇公克、毫克或微克)。

* α-次亞麻油酸、膽素、肌醇、左旋肉鹼含量於市售包裝較大嬰兒配方輔助食品屬自願標示營養項目。

†維生素 A 以微克 RE(Retinol Equivalent，視網醇當量)、維生素 E 以毫克α-TE(α-Tocopherol Equivalent，生育醇當量)標示。

Q5.6：特定疾病配方食品的營養標示格式有提供範例嗎？

A：特定疾病配方食品的營養標示格式可依下列範例格式進行標示。

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
其他經中央主管機關公告指定標示之營養素含量	公克、毫克或微克†	公克、毫克或微克†
宣稱之營養素含量	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†

†維生素 A 以微克 RE(Retinol Equivalent，視網醇當量)、維生素 E 以毫克α-TE(α-Tocopherol Equivalent，生育醇當量)、菸鹼素以毫克 NE(Niacin Equivalent，菸鹼素當量)標示。

Q5.7：特定疾病配方食品當可標示的面積很小時，可以省略部分營養標示內容嗎？

A：不可以，依規定必須依格式列出所有資訊，但若總表面積小於 100 平方公分之包裝食品，可使用表格框橫式格式依序列出所有營養標示內容，如下列範例格式進行標示。

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）、其他經中央主管機關公告指定標示之營養素含量○公克、毫克或微克†（○公克、毫克或微克†）、宣稱之營養素含量○公克、毫克或微克†（○公克、毫克或微克†）、廠商自願標示之其他營養素含量○公克、毫克或微克†（○公克、毫克或微克†）。

†維生素 A 以微克 RE(Retinol Equivalent，視網醇當量)、維生素 E 以毫克α-TE(α-Tocopherol Equivalent，生育醇當量)、菸鹼素以毫克 NE(Niacin Equivalent，菸鹼素當量)標示。

Q5.8：小於 100 平方公分之包裝食品，以橫式表示時，還需註明每日參考值：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、宣稱之營養素每日攝取參考值、其他營養素每日攝取參考值嗎？

A：不須註明每日攝取參考值。

Q5.9：如果產品的營養標示以垂直表格方式無法完整呈現，該怎麼標示？

A：可以切割後以橫向連續性表格方式標示，如下列格式標示：

(範例格式一)

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)		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		
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(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

宣稱之營養素含量	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

Q5.10：如果產品是多項包裝食品或多種口味共同使用同一個營養標示，該如何標示？

A：可以用組合併列格式標示，如下列範例格式：

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(酸)	公克	公克	公克	公克	公克	公克
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

Q5.11：營養標示之字體大小，是否必須大於 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。

Q5.12：外國之營養標示格式是否適用於台灣？

A：外國之營養標示項目及相關規定，與我國不盡相同，如欲在台灣販售，仍須符合台灣之營養標示相關規定。

Q5.13：對於外銷產品，國外規定與我不同，此種問題應如何處理？

A：外銷產品應依輸入國之規定；如外銷產品同時亦在國內販售，則兩者相關規定都應符合。

Q5.14：若要標示膳食纖維、脂肪酸、膽固醇、胺基酸、乳糖、菊糖、蔗糖之含量，其位置為標示於碳水化合物項下或是標示於鈉下方？

A：營養宣稱或自願標示項目於鈉之後標示，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。

Q5.15：如果糖醇之熱量以每公克 2.4 大卡、有機酸之熱量以每公克 3 大卡、酒精(乙醇)之熱量以每公克 7 大卡計算時，是否應標示出來，以免消費者產生熱量計算錯誤之情形？如是，應標示在何處?

A：如果要以前揭方式計算熱量，則應標示出來，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。

Q5.16：如果脂肪含量已達可標示零之標準，是否可以不標示「飽和脂肪」及「反式脂肪」？

A：不可以。所有產品均應依公告之項目依序標示，如含量為零，則應於飽和脂肪、反式脂肪含量標示「0」，而非不予標示該項目。

Q5.17：營養標示格式內是否可標示非營養素項目？例如：膠原蛋白、葡萄糖胺、咖啡因等成分。

A：不可以。應與現行公告之項目作明顯區分，且應於該欄位上方加列適當之標題，例如: 其他成分。標示範例如下:

營養標示		
每一份量	毫升	
本包裝含	份	
	每份	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

其他成分		
膠原蛋白	公克	公克
葡萄糖胺	毫克	毫克
咖啡因	毫克	毫克

Q5.18：如果產品是一般錠狀、膠囊狀食品，或是未滿一歲嬰兒食用的食品，有規定要用哪種營養標示格式嗎？

A：食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以第二款(「每一份量（或每一份、每份）」及其所提供「每日參考值百分比」)之格式標示；未滿一歲嬰兒食用之食品，應以前項第一款(「每一份量(或每一份、每份)」及「每 100 公克（或毫升）」)之格式標示。

Q5.19：是否可以只列出營養素攝取量參考值而不列其「每一份量（每一份或每份）」含量？

A：不可以，營養素含量「每一份量（每一份或每份）」為必要之標示內容。

Q5.20：若一份量恰好為 100 公克，可否僅標示每一份量或每 100 公克，而不要二個皆標示？

A：不可以，應依規定選擇以「每一份量（每一份或每份）」及「每100公克（或毫升）」；或「每一份量（每一份或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示。

Q5.21：未添加維生素、礦物質的綠藻錠產品，可以「每一份量（每一份或每份）」及「每 100 公克（或毫升）」標示嗎？

A：不可以，食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）應以「每一份量（每一份或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示，且應以建議食用量（須為整數）作為每一份量之標示。

Q5.22：對於每一份量、熱量與營養素含量標示的單位，是否有強制性規定？

A：是。

1.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。

2.如果營養標示以「每一份量（每一份或每份）」及「每 100 公克（或毫升）」記載者，每一份量之單位應與「每 100 公克(或毫升)」之單位一致。

3.食品中所含熱量以大卡、Kcal 或 kcal 表示，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，鈉、膽固醇以毫克或 mg 表示，胺基酸以公克或 g、毫克或 mg 表示，維生素、礦物質之名稱及單位依該應遵行事項附表一標示，其他營養素以通用單位標示。

Q5.23：若產品為液態，但檢驗單位所提供的數據為重量單位，應如何標示？

A：建議加測密度後換算成體積單位來表示。

Q5.24：黏稠類產品（如：油膏、調味醬），應以公克或毫升為單位？

A：黏稠性產品得依實際情況而定，通常流動性大之液體（如：優酪乳）以毫升為單位，而流動性低、黏稠度高者（如：沙茶醬、優格）得以公克為單位，醬油膏得視產品流動性情況而自行判定以公克或毫升為單位。

Q5.25：「鈉」可否以公克為單位標示？

A：不可以，必須以毫克為單位。

Q5.26：請問營養素含量是否可用「10~15 公克」或是「10±5 公克」或是「＜10 公克」的方式來表示？

A：不可以。

Q5.27：產品營養成分含量甚微者，是否可標示「微量」字眼或依常理直接標示為「0」？

A：如符合得標示為「0」的條件，則得以標示為「0」，不得標示「微量」。

Q5.28：反式脂肪可以標示為「0」嗎？

A：反式脂肪得標示為「0」之條件為：該食品每份及每100公克之固體(半固體)或每份及每100毫升之液體所含總脂肪不超過1.0公克；或該食品每份及每100公克之固體(半固體)或每份及每100毫升之液體所含反式脂肪量不超過0.3公克。

Q5.29：當 100 公克產品總脂肪檢測值為 0.44 公克/100 公克，符合脂肪得以「0」標示之條件，但項下之反式脂肪檢測值為 0.4 公克/100 公克，不得以「0」標示，脂肪是否可標示為「0」？

A：不可以。為避免標示不一致情形，如果脂肪符合得標示

為「0」的條件，但項下之個別營養素實際含量不得以「0」標示者，脂肪仍不得以「0」標示，故該產品總脂肪及反式脂肪均應標出該實際檢測值，且不得宣稱「無脂肪」、「不含脂肪」或「零脂肪」。

Q5.30：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「無熱量」。

Q5.31：營養素攝取參考值之依據為何？

A：參考「國人營養素參考攝取量」，並邀集營養專家召開多次討論會議而訂定之。

Q5.32：1 歲以上至成人皆可食用之產品，應如何選擇每日熱量及各項營養素攝取參考值？

A：未屬特定之食用族群（如1~3歲，或是孕乳婦），即以四歲以上之每日熱量及各項營養素攝取參考值作為基準。

Q5.33：針對 1~3 歲嬰幼兒為主的食品，若要使用每日參考值百分比，是否可以使用 4 歲以上每日熱量及各項營養素攝取參考值？

A：不可以。應使用1~3歲每日熱量及各項營養素攝取參考值。

Q5.34：想要標示鉀之含量，但無鉀之營養素攝取量參考值，要如何標示每日參考值百分比？

A：目前尚未訂定鉀之每日攝取參考值，應於其每日參考值百分比處加註「＊」符號，並於表下方註明「＊參考值未訂定」字樣。

Q5.35：份量值一定要依照本署訂定的「食品營養標示份量參考值指引表」之規定嗎？若僅供參考，當廠商選擇其他份量值時，是否需要證明資料？

A：市售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。指引表為僅供參考，廠商可自行訂定份量值，但應有訂定不同份量值之參考依據。

六、數據位數

Q6.1：包裝之份數可以標示 3.5 份嗎？

A：可以，包裝食品營養標示中「本包裝含○份」，以整數或至小數點後一位標示。

（如：每一份量 29.5 公克
本包裝含 3.5 份）

Q6.2：請問營養標示數據的小數位如何決定？

A：1. 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。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。

2. 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。

3. 維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。

4. 如果產品的每一份量依照該應遵行事項第5點規定(以

一般每次食用量設為每一份量)，但因每次建議食用量太小，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。

Q6.3：如果產品是無法定重的，例如像一整片烏魚子或是一整尾石斑魚，該如何標示本包裝所含的份量？

A：產品確實非拼裝販售型態(如僅一尾完整的石斑魚片或一片完整的烏魚子)，依「包裝食品營養標示應遵行事項」第5點或參考「食品營養標示份量參考指引表」訂定每一份量之重量，再以淨重估算該包裝所含整數份數值，如「本包裝含(約) 2份」標示，或是直接以小數點後一位標示亦可，如「本包裝含2.1份」。

Q6.4：「不超過」是否有包含該值？

A：有。例如飽和脂肪可標示為「0」之條件為每 100 公克不超過 0.1 公克，亦即飽和脂肪含量≦0.1 公克/100 公克，即可標示為「0」。

Q6.5：何謂「有效位數」？

A：可將數據以科學符號模式表示，其 10 次方前面的數據位數即為有效位數。

1. 案例 1：維生素 C 含量 12.34 毫克/100 公克以科學符號模式表示為 $1.234*10^{1}$ 毫克/100 公克，其有效位數為四位；若要修整數據至有效位數三位，則數據應修整為 12.3 毫克/100 公克。

2. 案例 2：維生素 C 含量 0.123 毫克/100 公克以科學符號模式表示為 $1.23*10^{-1}$ 毫克/100 公克，其有效位數為三位；若要修整數據至有效位數二位，則數據應修整為 0.12 毫克/100 公克。

Q6.6：請問營養標示數據修整之方式是如何進位？

A：可以用四捨五入方式，或是參照中華民國國家標準總號 CNS 2925，以『四捨六入五成雙』的原則修整之（中華民國國家標準總號 CNS 2925，類號 Z4007，規定極限值之有效位數指示法）。

1.所保留之最後一位應不變 (捨去，不進位)

(1)當次一位數小於 5；或

(2)當次一位數為 5，且其後無其他數字或僅有零，且所保留之最後一位為偶數(0，2，4，6 或 8)

例：修整至小數 1 位

1.24、1.23 、1.22、1.21 修整成 1.2

1.25、1.250 修整成 1.2

1.45、1.65、1.85 分別修整成 1.4、1.6、1.8

2.所保留之最後一位應加 1 (進位)

(1)當次一位數大於 5；或

(2)當次一位數為 5，且其後無其他數字或僅有零，且所保留之最後一位為奇數(1，3，5，7 或 9)

(3)當次一位數為 5，且其後有任何數字，但非零時

例：修整至小數 1 位

1.16、1.17、1.18、1.19 修整成 1.2

1.15、1.150 修整成 1.2

1.35、1.55、1.75 分別修整成 1.4、1.6、1.8

1.151、1.251、1.951 分別修整成 1.2、1.3、2.0

Q6.7：若我的產品一份量為 5 公克，每 100 公克含 0.6 公克脂肪，其每份的脂肪含量可標示實際含量嗎？

A：可以。脂肪以整數或至小數點後一位標示為原則，為如實標示提供消費者參考，若依規定數據修整至小數點後一位仍無法顯示數字時，得如實標示實際含量，例如該產品每份脂肪含量可標示為0.03公克。

Q6.8：可標示零或宣稱零之營養素，是否得以經過數據修整之後的數值作為判定基準？例如：零脂肪為不得超過 0.5 公克/每份及每 100 公克，如每 100 公克產品檢驗結果為 0.51 公克/100 公克，是否可標示或宣稱為零脂肪？

A：不可以。可標示零或宣稱零之營養素，其經檢測或計算所得之數值，須低於可標示零或宣稱之界限值，才可標示零或宣稱零。例如零脂肪一定不得超過 0.5 公克/每份及每 100 公克，如檢驗結果為 0.51 公克/100 公克，不可標示為零脂肪。

七、營養素數值產生方式

Q7.1：營養標示的數據應如何產生？

A：市售包裝食品各項營養成分標示值之產生可依實際之需要選擇以檢驗分析或計算等方式為之；惟廠商必須對其產品標示值負責任。

Q7.2：如果欲以計算方式來得到營養成分之含量，應該如何進行？

A：欲以計算方式來得到營養成分之含量，可依下列步驟進行：

1.列出產品配方，以百分比配方表示。
2.查出配方中各材料之營養成分資料。
3.利用各材料之配方百分比及其營養成分含量計算產品之營養成分值。
4.考慮水分之變化。
5.考慮加工損耗、各營養素加工調理後之保留率等因子之影響。

Q7.3：請問食品成分資料庫如何可以取得？

A：可至食品藥物管理署網站查詢台灣地區食品成分資料庫

(http://consumer.fda.gov.tw 首頁 > 食在安心 > 營養與健康 > 食物與營養)。

Q7.4：由於產品之原料來源複雜，是否可以使用多種食品成分資料庫的平均數值來計算決定產品之營養成分？

A：可以，惟廠商有責任確認其營養標示值之正確性，並應考慮其誤差範圍，以提供消費者正確的營養資訊。

Q7.5：請問營養標示中之熱量是如何得到？

A：1.以計算加總獲得，熱量計算方式基準為：蛋白質之熱量以每公克4大卡計算；脂肪之熱量以每公克9大卡計算；碳水化合物之熱量以每公克4大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維之熱量得以每公克2大卡計算；糖醇之熱量得以每公克2.4大卡計算（赤藻糖醇之熱量得以每公克0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。

2.惟膳食纖維、糖醇、有機酸及酒精(乙醇)皆非強制標示項目，如食品業者選擇以上述熱量計算方式計算膳食纖維、糖醇、有機酸或酒精(乙醇)時，膳食纖維、糖醇則應於營養標示格式內標示，有機酸或酒精(乙醇)則應於營養標示格式外明顯處註明，以符合總熱量之計算，及避免誤導消費者。

3.每份熱量計算方式，可以用每一百公克(或毫升)的熱量換算之，或以每一百公克(或毫升)的蛋白質、脂肪及碳水化合物含量換算為每份含量後，再以上列第1點計算方式計算每份之熱量。

Q7.6：產品含有有機酸、乙醇（小於 0.5 度）其熱量如何計算？是否需標出其含量？

A：有機酸之熱量為每公克 3 大卡，乙醇為每公克 7 大卡。有機酸及酒精(乙醇)皆非強制標示項目，如食品業者選擇以上述熱量計算方式計算有機酸或酒精(乙醇)時，則應於營養標示格式外明顯處註明，以符合總熱量之計算，及避免誤導消費者。

Q7.7：以計算方式取得數據，但是其中一項數據（如膳食纖維）無法由計算得到，是否可以只委託分析檢驗膳食纖維一項，然後再計算其熱量？

A：可以。

Q7.8：如果採用營養成分分析之方式，則必須分析幾件樣品才具代表性？

A：並無強制性規定，廠商可依其產品生產量來決定其統計上之有效性，惟廠商必須對其產品標示值負責任。

Q7.9：如果採用營養成分分析之方式，而業者又無實驗室來進行分析實驗，則應由何單位執行？

A：建議可委託有公信力之實驗室或單位來進行分析實驗，惟廠商有責任確認其營養標示值之正確性。

Q7.10：營養標示是否必須由認可檢驗機構驗之？

A：法規並未規定檢驗機構之資格，惟業者對標示值與實測值之符合性，應負完全責任，故建議請委託具有該項目檢驗能力與公信力的檢驗機構驗為之。

Q7.11：執行營養標示檢驗，是否可用非食品藥物管理署公告之方法？

A：如食品藥物管理署有公告之方法，應以公告方法進行檢驗，如果沒有，業者得參照國際間公認之檢驗方法。惟標示值之正確性由廠商自行負責。

Q7.12：請問是否有規定多久需確認一次產品之營養成分？

A：無規定，由廠商自行決定。但為標示值之正確性，廠商應自訂產品品管計畫，定期監測之。

Q7.13：請問是否可以參照同類食品製作營養標示？

A：廠商有責任確認其產品營養標示值之正確性，因同類食品之營養成分、配方、製程等不盡相同，仍應考量各項因素後，進行檢驗分析或計算法來得到營養標示值，並對其產品標示值負責任。

Q7.14：是否會有相關機關或單位來抽驗市售包裝食品的營養標示值是否正確？如果不符規定，會怎處分？

A：會。如果未依「包裝食品營養標示應遵行事項」辦理營養標示，則違反食品安全衛生管理法第 22 條，處新臺幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰。如有標示不實，則違反食安法第 28 條，處新臺幣四萬元以上四百萬元以下罰鍰。另，違規產品應依食安法第 52 條規定，通知限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期未遵行規定者，沒入銷毀之。

八、誤差容許範圍

Q8.1：什麼是誤差允許範圍？

A：所謂誤差允許範圍，是指標示值與實際檢測值兩者之間，所允許的誤差差距。並非指計算出來的數值與標示值之間的允許差距。

Q8.2：一般包裝食品標示項目之誤差允許範圍為何？

A：依標準規定如下:

1.蛋白質、碳水化合物之誤差允許範圍為標示值80%～120%；

2.熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖之

誤差允許範圍為標示值小於等於標示值之120%；

3.膳食纖維、胺基酸、維生素(不包括維生素A、維生素D)、礦物質（不包括鈉）、其他自願標示營養素之誤差允許範圍為大於等於標示值之80%；

4.維生素A、維生素D之誤差允許範圍為標示值之80%～180%。

九、其他

Q9.1：如果是冰凍或未烹煮過的食品，其營養標示之內容應根據未烹煮過或是已烹煮過的產品來標示？

A：應根據未烹煮過的食品提供標示，若願再增加已烹煮過食品的營養標示則更好，但仍須確認其營養標示值之正確性。

Q9.2：請問是否可以將泡麵產品之麵條與調味包的營養標示分開列出？

A：可由廠商自行決定分開標示。

Q9.3：混合口味的水果軟糖是否需要分別列出各種口味軟糖的營養標示？

A：若每一種口味的熱量、營養素含量都一樣，則可以用同一個營養標示呈現；但若各個口味所提供的熱量、營養素含量不相等，則無法僅用同一個營養標示來代表每一種口味之狀況，則須分別列出不同口味軟糖的營養標示，清楚讓消費者明瞭。

Q9.4：產品具不可食部分（如：蜜餞、瓜子類），應否明確表示營養素係以可食部分計？

A：該類產品之營養標示通常以**可食部分**為準；建議標明「以可食部分計」，則可避免混淆。

Q9.5：產品含有湯汁（如：花瓜、筍類罐頭），且一般並不食用湯汁，應如何進行營養標示？

A：通常以**可食部分**為準；建議標明「湯汁不計」，以避免混淆。

Q9.6：產品含有湯汁（如：雞湯包），且一般會食用湯汁，應如何進行營養標示？

A：可以整包雞湯包（含雞肉及湯汁）進行營養標示，亦可以將雞肉及湯汁部分分開標示，清楚讓消費者明瞭。

Q9.7：依照該規定第 10 點規定，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。這句話是指任何營養素都可以這樣寫？

A：這條規定，主要是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，例如：因產品發酵作用，蛋白質含量每經過〇個月會降低〇公克或〇%。惟該類發酵類別食品如欲這樣加註標示時，應依據相關試驗報告（如衰退試驗）如實加註標示之。