

膠囊錠狀食品營養標示 及宣稱規範



**包裝食品
營養標示**

104年7月1日起，包裝食品營養標示遵循新規定格式(二擇一)，並強制標示糖含量。

(格式一)

營養標示	公克 (或毫升)	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	%
膳食纖維	公克、毫克或克/100公克	%
其他營養成分	公克、毫克或克/100公克	%

(格式二)

營養標示	公克 (或毫升)	每日參考值百分比
糖	公克	%
其他營養成分	公克、毫克或克/100公克	%

參考值表訂定：
每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、
脂肪65公克、飽和脂肪25公克、碳水化合物300公克、鈉2300毫克、膳食纖維48公克、其他營養成分每日參考值。其他營養成分每日參考值。



何謂營養標示?

○ 營養標示：

指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。(食品安全衛生管理法第三條)

一般食品

錠狀
膠囊狀
食品

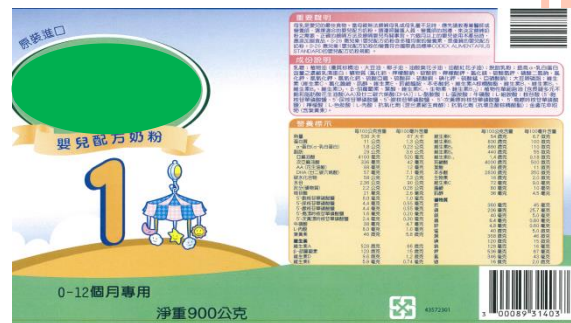
健康食品

特殊營養食品

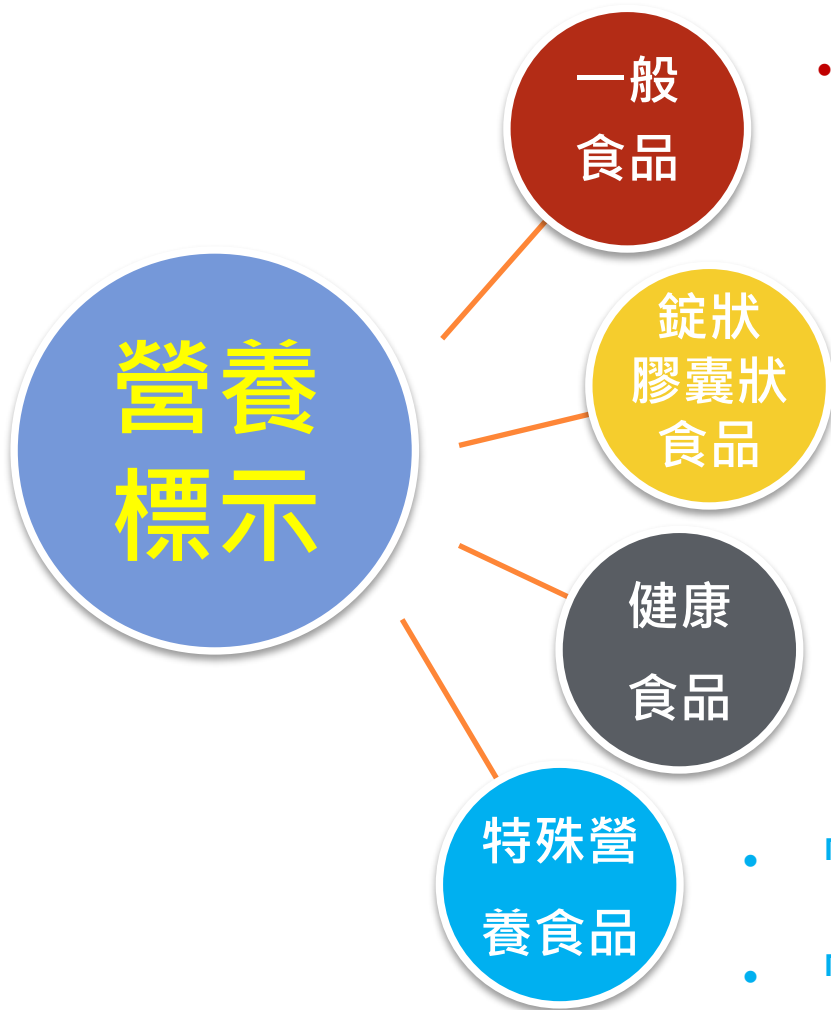


營養標示		
每份量	206 毫升	
本包裝含	1份	
	每份	每 100 毫升
熱量	119 大卡	58 大卡
蛋白質	6.2 公克	3 公克
脂肪	0.8 公克	0.4 公克
飽和脂肪	0.6 公克	0.3 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	21.8 公克	10.6 公克
糖	17.7 公克	8.6 公克
鈉	103 毫克	50 毫克

保健功效之相關成分含量
每 100 毫升含雷特氏 B 菌一億個以上



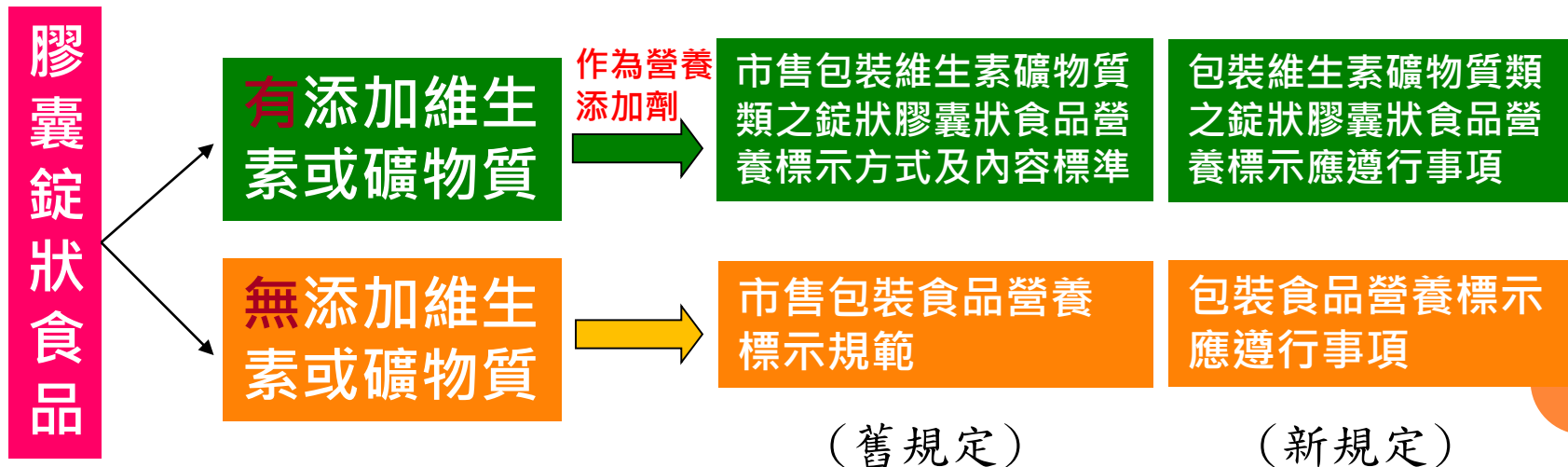
我國包裝食品營養標示之相關規定



- 「包裝食品營養標示應遵行事項」
- 「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」
- 「包裝食品營養標示應遵行事項」
及
• 「健康食品營養成分及含量之標示方式」
- 「包裝食品營養標示應遵行事項」
及
• 「市售包裝嬰兒與較大嬰兒配方食品及
特定疾病配方食品營養標示應遵行事項」
(105.7.1施行)

膠囊錠狀食品之營養標示

- 膠囊錠狀食品如含有以營養添加劑作為來源之礦物質或維生素，則應依「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」之規定標示營養標示；若無，則依「包裝食品營養標示應遵行事項」之規定辦理。



內容大綱

- 包裝食品營養標示應遵行事項
(103.4.15部授食字第1031300670號)
- 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
(104.1.23部授食字第1031304494號)
- 包裝食品營養宣稱應遵行事項
(104.3.3部授食字第1031304757號)

法源依據：食品安全衛生管理法

第二十二條 食品之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱；其為二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、食品添加物名稱；混合二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱。
- 五、製造廠商或臺灣負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 六、原產地（國）。
- 七、有效日期。
- 八、營養標示。
- 九、含基因改造食品原料。
- 十、其他經中央主管機關公告之事項。

前項第二款內容物之主成分應標明所佔百分比，其應標示之產品、主成分項目、標示內容、方式及各該產品實施日期，由中央主管機關另定之。

第一項第八款及第九款標示之應遵行事項，由中央主管機關公告之。

包裝食品營養標示應遵行事項

103.4.15公告 (部授食字第1031300670號)
104.7.1施行 (以產品製造日期為準)



包裝食品 營養標示

104年7月1日起，包裝食品營養標示遵循新規定格式(二擇一)，並強制標示糖含量

(格式一)

營養標示	
每份量 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 %
資料之營養素含量	公克、毫克或微克 %或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克 %或*



(格式二)

營養標示	
每份量 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 %
資料之營養素含量	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、資料之營養素每日
參考值、其他營養素每日參考值

一般膠錠食品營養標示之格式

食品型態為錠狀、膠囊狀（不包含糖果類食品）
應以格式(二)標示

包裝食品營養標示格式（二）

營養標示		
每份量 本包裝含	公克 份	每次建議食用量
	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*

須為整數

每次建議食用量

每日參考值百分比

整數

*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。

須標示出

標示之格式



(若總表面積小於100平方公分之包裝食品)

營養標示

每一份量○公克（或毫升），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

標示之內容介紹

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

附表二

營養素之每日參考值

項目 \ 適用對象	無特定指定族群	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

營養素之每日參考值

項目 \ 適用對象	無特定指定族群	一歲至三歲	孕乳婦
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
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

營養素之每日參考值

項目 \ 適用對象	無特定指定族群	一歲至三歲	孕乳婦
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。
 $1 \mu\text{g RE} = 1 \mu\text{g 視網醇(Retinol)} = 6 \mu\text{g } \beta\text{-胡蘿蔔素} (\beta\text{-Carotene})$
- 註2： α -TE (α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量
 $1 \text{ mg } \alpha\text{-TE} = 1 \text{ mg } \alpha\text{-Tocopherol}$
- 註3：NE (Niacin Equivalent)即菸鹼素當量
 菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

標示之內容介紹

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
<p>熱量</p> <p>蛋白質</p> <p>脂肪</p> <p> 飽和脂肪</p> <p> 反式脂肪</p> <p>碳水化合物</p> <p> 糖</p> <p> 膳食纖維</p> <p>鈉</p> <p>宣稱之營養素含量</p> <p>其他營養素含量</p>	<p>(一) 蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。</p> <p>(二) 脂肪之熱量，以每公克九大卡計算。</p> <p>(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。</p> <p>(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下方註明。</p>	<p>公克、毫克或微克</p> <p>公克、毫克或微克</p> <p>公克、毫克或微克</p>

案例試算

營養標示 Nutrition Facts			
每份量 410 公克 本包裝含 1 份			
		每份	每100公克
熱量	Calories	118.4 大卡	28.9 大卡
蛋白質	Protein	0.0 公克	0.0 公克
脂肪	Fat	0.4 公克	0.1 公克
飽和脂肪	Saturated Fat	0.0 公克	0.0 公克
反式脂肪	Trans Fat	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	Total Carb.	29.1 公克	7.1 公克
糖	Sugars	25.4 公克	6.2 公克
鈉	Sodium	139 毫克	34 毫克
膳食纖維	Dietary Fiber	0.8 公克	0.2 公克
維生素C	Vitamin C	18.4 毫克	4.5 毫克

$$\begin{aligned}
 &\text{每份熱量} \\
 &= 0.4 \times 9 \\
 &\quad + (29.1 - 0.8) \times 4 \\
 &\quad + 0.8 \times 2 \\
 &= 118.4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &\text{每100公克熱量} \\
 &= 0.1 \times 9 \\
 &\quad + (7.1 - 0.2) \times 4 \\
 &\quad + 0.2 \times 2 \\
 &= 28.9
 \end{aligned}$$

附表三

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

數據修整方式

- 每包裝所含之份數、每日參考值百分比、鈉含量，以**整數**標示
- 維生素、礦物質含量以有效數字不超過三位**為原則**
- 宣稱或其他營養素以整數或至小數點後一位標示
- 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

CNS2925

「規定極限值之有效位數指示法」

- 四捨六入五成雙
- 所保留之最後一位應不變(捨去，不進位)
 - 當次一位數小於5；或
 - 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  1.2

1.25、1.250  1.2

1.45、1.65、1.85  1.4、1.6、1.8

CNS2925

「規定極限值之有效位數指示法」

○ 所保留之最後一位應加1 (進位)

- 當次一位數大於5；或
- 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)
- 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 \longrightarrow 1.2

1.15、1.150 \longrightarrow 1.2

1.35、1.55、1.75 \longrightarrow 1.4、1.6、1.8

1.151、1.251...1.951 \longrightarrow 1.2、1.3...2.0

數據修整方式

- 每一份量、熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、碳水化合物、糖、膳食纖維，以整數或至小數點後一位標示。當產品之份量值較小，其熱量、蛋白質、脂肪、脂肪酸、碳水化合物、糖含量，標示至小數點後一位時，仍無法符合以「0」標示之條件時，得以至小數點後二位標示。

案例

包裝食品營養標示格式（一）

營養標示		
每一份量 5 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	0.04 公克	0.8 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	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

標示值產生方式

- 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

附表四 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% Ex: 標示 100 g 檢驗值不超過 120 g
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% Ex: 標示 100 g 檢驗值不低於 80 g
維生素A、維生素D	標示值之80%~180%

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

**104.1.23公告(部授食字第1031304494號)
105.1.1施行(以產品製造日期為準)**



整數，以一次建議食用量訂之

明訂強制格式

1.各項維生素

2.各項礦物質

3.宣稱之營養素(高纖)

4.其他自願之營養素

營養標示		
每一份量 2顆(或錠、粒)		
本包裝含50份		
單位	每份	每日參考值百分比
維生素B ₁	1.25毫克	78%
維生素C	120毫克	120%
維生素D	5微克(200IU)	50%
鈣	360毫克	30%
銅	1毫克	*
膳食纖維	0.5公克	20%
ω-3脂肪酸	0.1公克	*

*參考值未訂定

維生素A、維生素D及維生素E須加註國際單位(IU)

整數

註：得適用於總表面積小於100平方公分之包裝食品

營養標示

每一份量○顆（或錠、粒），本包裝含○份。
每份（每日參考值百分比）：維生素⁽¹⁾○毫克
或微克（○%）、礦物質○毫克或微克（○
%）、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

註1：維生素A、維生素D及維生素E應另加註明國際單位（IU）
之含量標示

營養素之每日參考值

適用對象 項目	無特定指定族群	一歲至三歲	孕乳婦
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
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

營養素之每日參考值

適用對象 項目	無特定指定族群	一歲至三歲	孕乳婦
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
鈉	2000毫克	1200毫克	2000毫克
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
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

營養素之每日參考值

- *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，以菸鹼素當量表示之。

數據修整方式

- 每包裝所含之份數、每日參考值百分比，以**整數**標示
- 維生素、礦物質含量以有效數字不超過三位**為原則**
- 宣稱或其他營養素以整數或至小數點後一位標示
- 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

CNS2925

「規定極限值之有效位數指示法」

- 四捨六入五成雙
- 所保留之最後一位應不變(捨去，不進位)
 - 當次一位數小於5；或
 - 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  1.2

1.25、1.250  1.2

1.45、1.65、1.85  1.4、1.6、1.8

CNS2925

「規定極限值之有效位數指示法」

○ 所保留之最後一位應加1 (進位)

- 當次一位數大於5；或
- 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)
- 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 \longrightarrow 1.2

1.15、1.150 \longrightarrow 1.2

1.35、1.55、1.75 \longrightarrow 1.4、1.6、1.8

1.151、1.251...1.951 \longrightarrow 1.2、1.3...2.0

營養標示值誤差允許範圍

項目		誤差允許範圍
維生素A、維生素D		標示值之80%~180%
維生素（不包括維生素A、維生素D） 礦物質（不包括鈉）		≥ 標示值之80%
自願標示之營養素	蛋白質、碳水化合物、熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖	≤ 標示值之120%
	其他營養素	≥ 標示值之80%

須於包裝容器外表明顯處加註標示警語

- 「一日請勿超過○顆(或錠、粒)」、「多食無益」
- 以「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之限量標準，並以產品所含維生素、礦物質之含量換算之。
- 應於包裝容器外表明顯處加註標示，不建議併於營養標示欄位內

敘述維生素、礦物質生理功能之條件

- 包裝維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品欲敘述維生素、礦物質之生理功能，其每日最低攝取量需達每日基準值百分之十五以上。

開放宣稱

- 配合市售包裝食品營養宣稱規範之修正，開放**宣稱**(**高、富含、含、含有...**)規範。

字體大小

○ 食品安全衛生管理法施行細則第18條

標示字體之長度及寬度各不得小於二毫米。但最大表面積不足八十平方公分之小包裝，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二毫米。



含營養標示

相關Q&A

1. 維生素、礦物質類之發泡錠產品、維生素C片產品是否要符合「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」？

ANS:是



2. 如果包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品的製造日期在105年1月1日以前，且標示舊營養標示格式，應該如何處理？

ANS:可繼續使用至有效日期止。

3. 產品的營養標示一定要完全依照「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」來標示嗎？連表格、格式、格線、標示項目的順序、縮排、排版方式都要完完全全依照該規定所提供的內容標示嗎？

ANS:是的。均須依照本規定標示。

相關Q&A(續)

4. 請問營養標示中『維生素C』是否可以直接以『Vit C』表示？

ANS:不可，「維生素」三字要以中文表示。

5. 份量值可以自己訂定嗎？

ANS:包裝維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，每一份量應以一次建議食用量(須為整數)為單位標示含量。

6. 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？

ANS:不可以。

相關Q&A(續)

7.若要標示碳水化合物、脂肪、蛋白質等含量，其位置為何？

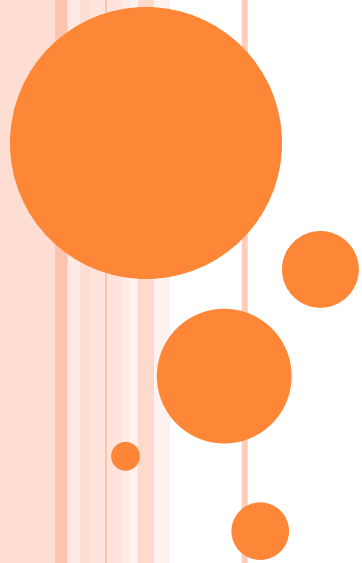
ANS:包裝維生素、礦物質類之錠狀、膠囊狀食品，無須標示碳水化合物、糖、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、蛋白質等含量，如欲自願標示，則得列於礦物質之後標示。

相關Q&A(續)

8. 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，能用於故廣義而言，蛋白質類（各胺基酸）、脂肪類（飽和及不飽和脂肪酸、EPA、DHA、 ω -3等）、碳水化合物類（單、雙、多醣類）、維生素類（VITAMIN A、類胡蘿蔔素、視網醇、D、E、K、C、B₁、B₂、B₆、B₁₂、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、鈳）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。如欲標示該成分含量，應與營養標示明顯區隔，且應有適當標題。

案例討論





營養標示		
本包裝含100錠		
每錠		每日基準值百分比
維生素B1	35.00 毫克	2692%
維生素B2	50.00 毫克	3333%
維生素B6	50.00 毫克	3571%
維生素B12	50.00 微克	2083%
維生素C	300.00 毫克	300%
菸鹼素	30.00 毫克	176%
葉酸	400.00 微克	100%
泛酸	100.00 毫克	2000%
生物素	50.00 微克	167%
鈣	25.00 毫克	2%

維生素B₁ 標示值：35.00 毫克/錠 (以舊規定判定之)
 假設檢測值：55.64 毫克/錠

維生素B₁疑似超出法規限量標準 (50毫克/天)。
 (「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」)



維生素B₁₂ 標示值：1000 微克/錠 (以舊規定判定之)
假設檢測值：481 微克/錠

維生素B₁₂檢出值為標示值之48.1%，含量低於80%。

以新公告規定，應如何修改才適法？



- 需改為「**每一份量 1 錠**」及「**本包裝含300份**」字樣於營養標示下欄。
- 「每錠」應改為「**每份**」
- 「每日基準值百分比」應改為「每日**參考值**百分比」
- **(一日請勿超過一錠)**應移至其他處標示
- 標示值之正確性
- 每日參考值百分比之正確性

營養標示		
每一份量 1 錠		
本包裝含 300 份		
	每份	每日 參考值 百分比
維生素B ₁₂	1000微克	41667%



營養標示		
本包裝含60錠		
每錠		每日基準值百分比
維生素C	500.00 毫克	500%

品名：[] 維生素C口嚼錠
 內容量：60錠入

食用方法：一天1錠咀嚼隨餐食用。
 一日請勿超過1錠，多食無益。

成份：蔗糖，維生素C（抗壞血酸鈉，果膠(柑桔類)），維生素C（抗壞血酸，玉米澱粉，乳糖(牛奶)），果糖，硬脂酸，葡萄糖，麥芽糊精(玉米)，香料（橙類、麥芽、甘草），硬脂酸鎂，二氧化矽，檸檬類黃酮

注意事項：請置於陰涼乾燥處，開瓶後請旋緊瓶蓋。請置於嬰幼兒不易取得之處。重大疾病服用藥物者、或是計劃接受藥物治療者、或孕乳婦應請教醫師或醫療專業人員後再食用。食用若有不適，請立即停止食用，並請教醫師或醫療專業人員。本品不添加防腐劑，如有斑點或色差係屬成份顏色差異之自然現象，不影響品質，請安心食用。本產品含有牛奶。

批號及有效日期：如包裝所示(月/日/西元年)
 保存期限：兩年

營養標示		
每一份量	1 錠	
本包裝含	60 份	
	每份	每日參考值百分比
維生素C	500毫克	500%



包裝食品營養宣稱應遵行事項

104.3.3公告 (部授食字第1031304757號)
105.1.1施行 (以產品製造日期為準)



包裝食品營養宣稱應遵行事項

何謂營養宣稱

- 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）
- 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B₂、維生素D₃等），不屬營養宣稱

包裝食品營養宣稱應遵行事項-

可宣稱營養素項目

- 「**需適量攝取**」營養宣稱(8項):
熱量、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖及反式脂肪
- 「**可補充攝取**」營養宣稱(8項):
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

↑
上列營養素項目才可作營養宣稱

未公告規範「需適量攝取」及「可補充攝取」之營養素，
不得作「需適量攝取」及「可補充攝取」營養宣稱

包裝食品營養宣稱應遵行事項

營養宣稱所使用之形容詞

- ◆ 「需適量攝取」：
 - 「無」、「不含」或「零」
 - 「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」
 - 「較...低」、「較...少」或「減...」
- ◆ 「可補充攝取」：
 - 「高」、「多」、「強化」或「富含」
 - 「來源」、「供給」、「含」或「含有」
 - 「較...高」或「較...多」

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
反式脂肪	0.3公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在1.5公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.3公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在0.75公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	5毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	5毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下，飽和脂肪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
乳糖	0.5公克	0.5公克

註1：糖係指單醣與雙醣之總和。

註2：符合本表規定者，得於營養標示中將該營養素之含量標示為「0」

表2 第一欄所列營養素標示「低」、「少」、「薄」、「微」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 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總 熱量之10%以下）	0.75公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品 總熱量之10%以下）
膽固醇	20毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽 和脂肪之熱量須在該食品總熱量之 10%以下）	10毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下， 飽和脂肪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
乳糖(僅限乳製品)	2公克	2公克

- 註：1.糖係指單醣與雙醣之總和。
- 2.乳製品係指乳品類及乳品加工食品。
- 3.第一欄所列營養素標示「較...低」、「較...少」或「減...」(不包含減鈉鹽)，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，且須標明被比較之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。

(1)無特殊族群訴求適用

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	210微克RE ⁽¹⁾	105微克RE ⁽¹⁾	70微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.42毫克	0.21毫克	0.14毫克
維生素B ₂	0.48毫克	0.24毫克	0.16毫克
維生素C	30毫克	15毫克	10毫克
維生素E	3.9毫克α-TE ⁽²⁾	1.95毫克α-TE ⁽²⁾	1.3毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	360毫克	180毫克	120毫克
鐵	4.5毫克	2.25毫克	1.5毫克

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。

(2)1-3歲 (新增)

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	120微克RE ⁽¹⁾	60微克RE ⁽¹⁾	40微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.18毫克	0.09毫克	0.06毫克
維生素B ₂	0.21毫克	0.11毫克	0.07毫克
維生素C	12毫克	6毫克	4毫克
維生素E	1.5毫克α-TE ⁽²⁾	0.75毫克α-TE ⁽²⁾	0.5毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	150毫克	75毫克	50毫克
鐵	3毫克	1.5毫克	1毫克

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。

(3) 孕乳婦(新增)

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RE ⁽¹⁾	90微克RE ⁽¹⁾	60微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.33毫克	0.17毫克	0.11毫克
維生素B ₂	0.36毫克	0.18毫克	0.12毫克
維生素C	33毫克	16.5毫克	11毫克
維生素E	4.2毫克α-TE ⁽²⁾	2.1毫克α-TE ⁽²⁾	1.4毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	300毫克	150毫克	100毫克
鐵	13.5毫克	6.75毫克	4.5毫克

表4 第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」、「含」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

(1) 無特殊族群訴求適用

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	105微克RE ⁽¹⁾	52.5微克RE ⁽¹⁾	35微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.21毫克	0.11毫克	0.07毫克
維生素B ₂	0.24毫克	0.12毫克	0.08毫克
維生素C	15毫克	7.5毫克	5毫克
維生素E	1.95毫克α-TE ⁽²⁾	0.98毫克α-TE ⁽²⁾	0.65毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	180毫克	90毫克	60毫克
鐵	2.25毫克	1.13毫克	0.75毫克
碘(僅限鹽品可宣稱)	12ppm (須同時符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」)		

表4 第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」、「含」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

(2)1-3歲(新增)

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	60微克RE ⁽¹⁾	30微克RE ⁽¹⁾	20微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.09毫克	0.05毫克	0.03毫克
維生素B ₂	0.11毫克	0.05毫克	0.04毫克
維生素C	6毫克	3毫克	2毫克
維生素E	0.75毫克α-TE ⁽²⁾	0.38毫克α-TE ⁽²⁾	0.25毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	75毫克	37.5毫克	25毫克
鐵	1.5毫克	0.75毫克	0.5毫克

表4 第一欄所列營養素標示「來源」、「供給」、「含」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

(3) 孕乳婦(新增)

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RE ⁽¹⁾	45微克RE ⁽¹⁾	30微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.17毫克	0.08毫克	0.06毫克
維生素B ₂	0.18毫克	0.09毫克	0.06毫克
維生素C	16.5毫克	8.25毫克	5.5毫克
維生素E	2.1毫克α-TE ⁽²⁾	1.05毫克α-TE ⁽²⁾	0.7毫克α-TE ⁽²⁾
鈣	150毫克	75毫克	50毫克
鐵	6.75毫克	3.38毫克	2.25毫克

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：宣稱「**碘鹽**」、「**含碘鹽**」或是「**加碘鹽**」等同意義字之鹽品，除碘含量必須達到或超過本表所示之量，亦須同時符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，並加註標示醒語：「本產品含有碘，為必須營養素之一，但不適用於高碘性甲狀腺機能亢進患者及碘¹³¹放療患者。」

註4：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，且須標明被比較之同類參考食品之品名及其增加之量或其增加之比例數。

包裝食品營養宣稱應遵行事項-營養宣稱條件

表5、下列食品如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱時，應以**每30公克**（實重）作為衡量基準之食品

- 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
- 豆腐乳、素肉鬆、素肉醬、拌飯料
- 果醬、花生醬、芝麻醬、花生粉
- 西式烘焙食品（**包括餅乾類**、不包括蛋糕類、麵包類、披薩）
- 中式糕餅（**包括餅乾類**）
- 其他經中央主管機關公告指定之食品



包裝食品營養宣稱應遵行事項-營養宣稱條件

表6、下列食品如欲進行「可補充攝取」之營養宣稱時，應以**每1公克**（乾貨）作為衡量基準之食品

- 蝦皮、蝦米、海菜、髮菜、柴魚、海帶芽、海苔片、紫菜、洋菜、海蜇皮
- 其他經中央主管機關公告指定之食品

表7、不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之食品以及營養素之生理功能例句等之宣稱：

- 額外使用營養添加劑之零食類食品

米果、膨發及擠壓類

蜜餞及脫水蔬果類

種子類

核果類

豆類製品

水產休閒食品

- 糖所佔熱量超過總熱量百分之十之汽水、可樂

表7、不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之食品以及營養素之生理功能例句等之宣稱：

- 額外使用食品**營養添加劑**之糖果類食品
(不包含符合**表一**之糖含量宣稱之口香糖、泡泡糖)
- 硬糖
- 軟糖類
- 冬瓜糖、木瓜糖、蜜甘薯
- 巧克力
- 口齒芳香糖
- 其他糖果

詳見p49

包裝食品營養宣稱應遵行事項-不得宣稱之食品

表7、不得宣稱「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之食品以及營養素之生理功能例句等之宣稱：

- 調味料類

乾粉類、味增、豆豉

調味油類、調味醬（用量較大）

沾醬（用量較小）、蘑菇醬、黑胡椒醬

義大利麵醬、糖類（固體、液體）

鮮味劑、蒜頭酥、紅蔥頭

八角粒、粉狀香料、桂花醬、其他調味料

- 醃漬醬菜類

- 其他經中央主管機關公告指定之食品

包裝食品營養宣稱應遵行事項- 型態屬膠囊狀、錠狀且標示有每日食用限量之食品營養宣稱規定

- 每日最低攝取量達到或超過表三第二欄所示之量時，得作「高、多、強化、富含」之宣稱（詳見p52-p54）
- 每日最低攝取量達到或超過表四第二欄所示之量時，得作「來源、供給、含、含有」之宣稱(詳見p55-p57)

包裝食品營養宣稱應遵行事項-

經復水或稀釋才可供食用之食品

- 需再經復水或稀釋才可供食用之食品（例如：奶粉、果汁粉、咖啡…等）
 - 得以一百公克固體或以依產品標示建議量調製後之一百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
 - 類型屬沖泡且不直接食用內容物之食品（例如：茶包…等），依其所列沖泡方式之沖泡液作為營養標示及宣稱之衡量基準。

包裝食品營養宣稱應遵行事項-

有二項或以上之營養宣稱

- 當一食品有二項以上之營養素符合營養含量宣稱之條件時
 - 得同時作此等營養宣稱，例如「本產品為低脂、高纖維」、
「本產品為高鈣、高纖維、零膽固醇」，但同一食品須以同型態【固體(半固體)或液體】作為衡量基準

包裝食品營養宣稱應遵行事項-

規範進行營養宣稱

- 「特殊營養食品」不受本應遵行事項限制。

包裝食品營養宣稱應遵行事項-

敘述生理功能之含量標準

- 中央主管機關公告規範「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第二點第二款第三目及第四目之規定（例如：鈣有助維持於骨骼與牙齒的正常發育及健康）
- 「來源」、「供給」、「含」或「含有」之標準
（詳見p55-p57）

相關Q&A

Q7：我的產品品名是否可命名為「金盞花萃取物(含葉黃素)」或是「魚油(含EPA、DHA)」？

A：如欲以原料及其所含營養素成分緊連標示方式作為品名，如「金盞花萃取物(含葉黃素)」、「金盞花萃取物(葉黃素)」或是「魚油(含EPA、DHA)」、「魚油(EPA、DHA)」，則須將該等營養素含量標示於營養標示欄位內，且原料及其所含營養素成分亦須緊連標示於內容物中。另於品名及內容物以外之處，亦不得單獨以「含葉黃素」或是「含EPA、DHA」標示之，但得以「葉黃素」或是「EPA、DHA」標示之。

相關Q&A(續)

Q9：產品品名為「xx纖維食品」，須於營養標示中標示膳食纖維含量嗎？

A：產品品名（**xx纖維食品**）雖未述及「包裝食品營養宣稱應遵行事項」中之高或低等形容詞，惟該品以隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質，**仍需於營養標示中提供膳食纖維之含量。**

相關Q&A(續)

Q11.若於產品標示該產品富含豐富的甲殼素、蝦紅素及優質蛋白質、鈣、磷?其含量需要標示於營養標示欄位內嗎?

A:

- 1.依「包裝食品營養宣稱應遵行事項」第6點之規定，凡中央主管機關未公告規範「需適量攝取」及「可補充攝取」之營養素，不得作「需適量攝取」及「可補充攝取」營養宣稱。即僅有膳食纖維、維生素A、維生素B₁、維生素B₂、維生素C、維生素E、鈣、鐵，得使用「高」、「多」、「強化」、「富含」、「來源」、「供給」、「含」及「含有」之字樣宣稱該等營養素。
- 2.礦物質「磷」係屬廠商自願標示之營養素範疇。依前開宣稱規範產品包裝**不得宣稱「富含豐富的優質蛋白、磷」**之字樣。另，甲殼素、蝦紅素非屬營養素，如產品外包裝標示「富含豐富的甲殼素、蝦紅素」，應有相關充分科學資料證實其正確性，否則恐有違反食品安全衛生管理法第28條之虞。如欲標示非營養素含量，該等成分不得標示於營養標示欄位內，須與營養標示欄位明顯區隔，並有適當的標題。

相關Q&A(續)

Q15：如果我的產品有營養宣稱（例如：高鈣），是否可以在外包裝處加註「鈣質可以預防骨質疏鬆症」？

A：**不可以**，依據食品安全衛生管理法第28條之規定，對於食品之標示，不得有不實、誇張、易生誤解、醫療效能之標示，所以不可以標示「鈣質可以預防骨質疏鬆症」。但得依「食品標示宣傳或廣告詞句涉及誇張易生誤解或醫療效能之認定基準」，標示可敘述之生理功能例句，例如：鈣有助維持於骨骼與牙齒的正常發育及健康。



食品標示之禁止事項

食品標示之禁止事項(§28)

- 食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有**不實、誇張或易生誤解**之情形。
- 食品不得為**醫療效能**之標示、宣傳或廣告。
- 可參考「食品標示宣傳或廣告詞句涉及誇張易生誤解或醫療效能之認定基準」



罰則

- 如未標示，可處**3-300萬元**(§47)
- 如標示不實，可處**4-400萬元**(§45)
- 如標示醫療效能，可處**60-500萬元**(§45)
- 如未標示或標示不實，應限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期未遵行或涉及醫療效能者，沒入銷毀之(§52)



相關法規資料查詢網址

○ 法規：

- 食品標示專區 <http://www.fda.gov.tw>

(首頁 > 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 > 營養標示及宣稱)

○ 檢驗方法：(營養成分檢驗方法)

<http://www.fda.gov.tw> (首頁 > 業務專區 > 研究檢驗 > 建議檢驗方法)



食品標示法規諮詢服務

如針對食品標示有相關疑問，歡迎多加利用~~

✓ 食品標示法規諮詢服務專線

0800-600-058及(02)8771-9875

✓ 食品標示諮詢服務信箱 **foodlabel105@gmail.com**

✓ 食品標示諮詢服務平台

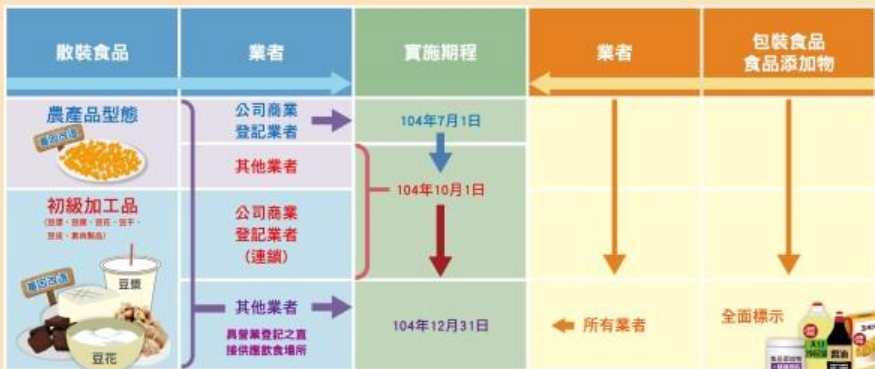
<http://www.foodlabel.org.tw>

食品標示新制

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA Food and Drug Administration

基因改造食品標示實施期程

104.7.1起實施



連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業之現場調製飲料標示 104.7.31起實施

- 1.標示茶葉原料原產地。
- 2.混茶依含量多寡由高至低標示。
- 3.以茶精等香料調製者，應標示風味或口味。



調製飲料應標示
(全糖添加量)○○公克、
所添加糖類每公克4大卡¹或
註：每瓶方糖約5公克

- 1.標示咖啡原料原產地。
- 2.混調咖啡含量多寡由高至低標示。
- 3.以紅黃綠標示咖啡因含量。



(註：201毫克以上、黃：101-200毫克、綠：100毫克以下)

- 1.果蔬汁：果蔬含量應達10%以上。
- 2.果蔬飲料：果蔬汁含量未達10%。
- 3.果蔬風味飲料：未含果蔬汁者，應標示風味或口味。



國內通過農產品生產驗證標示

104.8.4起實施

國內通過農產品生產驗證之有機農產品、產銷履歷農產品及優良農產品應標示可追溯來源，如：農場、畜牧場、養殖場、生產合作社、產銷班或產製者等名稱、地址及其電話號碼，讓農產品更有保障！



直接供應飲食場所 火鍋類湯底標示 104.7.31起實施

標示呈現方式

- 1.菜單、標籤：字體不得<0.2公分
- 2.標示牌：字體不得<2公分

火鍋湯底應標示

- 1.食材類製
- 2.風味調味料調製
- 3.食材+風味調味料調製



標示小叮嚀

- 1.標示含量最多或宣稱之食材
- 2.風味調味料名稱需全展開

重組肉食品標示 105.1.1起實施

- (一)包裝食品：
品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」。
- (二)具營業登記食品業者販賣之散裝食品：
品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」。
- (三)直接供應飲食之場所：
餐廳、小吃店、夜市攤商等，應於供應飲食場所標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「熟食供應」。



食品過敏原6大強制標示項目

104.7.1起實施



包裝食品營養標示 104.7.1起實施

(格式一)

營養標示	每份	每100公克 (每100毫升)
大卡	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
纖維	公克	公克
其他營養素	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

(格式二)

營養標示	每份	每日參考值百分比
大卡	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
碳水化合物	公克	%
鈉	毫克	%
纖維	公克	%
其他營養素	公克、毫克或微克	%或*



包裝食品

*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

包裝食品營養宣稱 105.1.1起實施

業者如欲對市售包裝食品所含的熱量或營養素含量高低進行描述，須符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」之規定，才能進行宣稱。

低糖麥茶

「低糖」，表示這種麥茶每100毫升所含的糖不超過2.5公克，亦可標示為「少糖」或「糖含量」。



高鈣餅乾

「高鈣」，表示每100公克的餅乾所含的鈣質達到或超過360毫克，亦可標示為「強化鈣」、「富含鈣」或「多鈣」。



果汁(含維生素C)

「含維生素C」，表示這瓶果汁每100毫升所含的維生素C達到或超過7.5公克，亦可標示為「供給維生素C」或「維生素C來源」。

包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示 105.1.1起實施

有添加營養添加劑作為維生素、礦物質來源的錠狀、膠囊狀食品才適用此規定

營養標示	每份	每日參考值百分比
維生素 ⁽¹⁾	毫克或微克	%
礦物質	毫克或微克	%
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
註：維生素A、維生素D及維生素E應另加註國際單位(IU)之含量標示。

真菌類食品標示原則 104.7.1起實施

小叮嚀：

品名：僅使用「真菌類菌絲體」者，其產品品名應完整標示為「○○菌絲體」，且字體大小應一致。



含真菌類食品外包装應明確標示真菌類原料之中文名稱及拉丁學名，並加註其使用部位(子實體、菌絲體或子實體加菌絲體)及其培養方式。

適用對象：市售具同時可產生子實體及菌絲體等部位，並可供食用之包裝產品如：靈芝、樟芝、雲芝、蛹蟲草等。

包裝食品營養標示

104.7.1起實施

(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	

(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*



包裝
食品

* 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

包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品營養標示

105.1.1起實施

有添加營養添加劑作為維生素、礦物質來源的錠狀、膠囊狀食品才適用此規定



營養標示		
每一份量 本包裝含	顆（或錠、粒） 份	
	每份	每日參考值百分比
維生素 ⁽¹⁾	毫克或微克	%
礦物質	毫克或微克	%
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

註1：維生素A、維生素D及維生素E應另加註明國際單位（IU）之含量標示。

業者如欲對市售包裝食品所含的熱量或營養素含量高低進行描述，須符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」之規定，才能進行宣稱。

低糖麥茶

「低糖」，表示這罐麥茶每100毫升所含的糖不超過2.5公克，亦可標示為「少糖」或「略含糖」。



高鈣餅乾

「高鈣」，表示每100公克的餅乾所含的鈣質達到或超過360毫克，亦可標示為「強化鈣」、「富含鈣」或「多鈣」。



果汁 (含維生素C)

「含維生素C」，表示這瓶果汁每100毫升所含的維生素C達到或超過7.5公克，亦可標示為「供給維生素C」或「維生素C來源」。



~ 敬請指教

