包裝食品營養標示應遵行事項

第一章 總則

一、本應遵行事項依食品安全衛生管理法(以下簡稱食安法)第二十二條第三項規定訂定之。

二、本應遵行事項用詞，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，表達該食品具有或不具有特定之熱量或營養素性質。

三、包裝食品營養標示方式，應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文字記載或內容：

(一)「營養標示」之標題。

(二) 每一份量（或每一份、每份）○公克（或毫升、顆、粒、錠）、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) 符合前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) 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。

(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) 胺基酸以公克或 g、毫克或 mg 標示。

(六) 維生素、礦物質之名稱及單位應依附表一規定辦理。

(七) 其他營養素以通用單位標示。

營養標示依第四點第一項第一款規定記載者，每一份量之單位應與「每 100 公克或毫升」之單位一致。

需經復水食用之產品，第一項第一款之單位得依復水前之固體（半固體）或復水後液體之規定標示，但標示有營養宣稱者，應依其營養宣稱所採之衡量基準為適用規定之認定。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；蛋白質、脂肪或碳水化合物項下之個別營養素，其實際含量不得以「0」標示者，其蛋白質、脂肪或碳水化合物亦不得以「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，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。

(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) 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。

(五) 維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。

(六) 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。

第二章 嬰兒與較大嬰兒配方食品營養標示

十三、嬰兒與較大嬰兒配方食品之營養標示項目，應於包裝或容器外表之明顯處以表格方式由上至下依序提供以下文字記載或內容：

(一) 嬰兒配方食品及特殊醫療用途嬰兒配方食品：

1. 「營養標示」之標題。
2. 「每 100 公克(或大卡)」、「每 100 毫升」。
3. 熱量。
4. 蛋白質含量。
5. 脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、亞麻油酸、α-次亞麻油酸。
6. 碳水化合物、糖含量。
7. 鈉含量。
8. 水分含量。
9. 附表四所列維生素含量。
10. 膽素含量。
11. 肌醇含量。
12. 左旋肉鹼含量。
13. 灰分含量。
14. 附表四所列礦物質(不包括鈉)含量。
15. 廠商自願標示之其他營養素含量。

廠商自願標示之維生素或礦物質，得列於附表四所列維生素含量或礦物質(不含鈉)含量項下標示。

(二) 較大嬰兒配方輔助食品：

1. 「營養標示」之標題。
2. 「每 100 公克(或大卡)」、「每 100 毫升」。
3. 熱量。
4. 蛋白質含量。
5. 脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、亞麻油酸含量。
6. 碳水化合物、糖含量。
7. 鈉含量。
8. 水分含量。
9. 附表四所列維生素含量。
10. 灰分含量。
11. 附表四所列礦物質(不包括鈉、銅、錳、硒)含量。
12. 廠商自願標示之其他營養素含量。

廠商自願標示之維生素或礦物質，得列於附表四所列維生素含量或礦物質(不含鈉、銅、錳、硒)含量項下標示。

十四、嬰兒與較大嬰兒配方食品營養標示之單位，應依下列規定辦理：

(一) 熱量以大卡、Kcal 或 kcal 標示。

(二) 蛋白質、脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)、碳水化合物、糖、膳食纖維、水分、灰分以公克或 g 標示。

(三) 脂肪酸總量以公克或毫克、g 或 mg 標示。

(四) 鈉、膽固醇、胺基酸、膽素、肌醇、左旋肉鹼以毫克或 mg 標示。

(五) 維生素、礦物質之單位以附表一規定標示。惟菸鹼素應以毫克或 mg 標示，維生素 B1、維生素 B2、維生素 B6 得以微克或 μg 標示。

(六) 其他營養素以通用單位標示。

十五、嬰兒與較大嬰兒配方食品營養標示值之誤差允許範圍應符合附表四之規定。

第三章 特定疾病配方食品營養標示

十六、特定疾病配方食品之營養標示項目，應於包裝或容器外表之明顯處以表格方式由上至下依序提供以下文字記載或內容：

(一) 營養均衡完整配方食品、營養調整完整配方食品及營養調整補充配方食品：

1.「營養標示」之標題。

2.每一份量(或每一份、每份)○公克（或毫升）、本包裝(含)○份。

3.「每份(或每一份量、每一份)」、「每 100 公克(或毫升)」。

4.熱量。

5.蛋白質含量。

6.脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)含量。

7.碳水化合物、糖、膳食纖維含量。

8.鈉含量。

9.其他依食安法第二十二條第一項第十款所訂特定疾病配方食品應加標示事項中之營養素含量；其中乳糖，得列 於碳水化合物項下，糖標示之後。

10.符合第二點營養宣稱定義之營養素含量；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。

廠商自願標示之維生素或礦物質，得列於公告指定應標示之維生素含量或礦物質(不含鈉)含量項下。

(二) 特殊單素配方食品：

1.「營養標示」之標題。

2.每一份量(或每一份、每份)○公克(或毫升)、本包裝(含)○份。

3.「每份(或每一份量、每一份)」、「每 100 公克(或毫升)」。

4.熱量。

5.蛋白質含量。

6.脂肪、飽和脂肪(酸)、反式脂肪(酸)含量。

7.碳水化合物、糖含量。

8.鈉含量。

9.主要訴求之營養素含量。

10.符合第二點營養宣稱定義之營養素含量；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。

十七、特定疾病配方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)、碳水化合物、糖、乳糖、膳食纖維以公克或 g 標示。

(四) 胺基酸、脂肪酸總量以公克或毫克、g 或 mg 標示。

(五) 鈉、膽固醇以毫克或 mg 標示。

(六) 維生素、礦物質之單位以附表一規定標示。

(七) 其他營養素以通用單位標示。

十八、特定疾病配方食品營養標示值之誤差允許範圍應符合附表五之規定。

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。

1mg 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「0」標示之條件

項目	每份及每100公克(或毫升)
熱量	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
蛋白質	該營養素量不超過0.5公克
脂肪	
碳水化合物	
鈉	不超過5毫克
飽和脂肪	不超過0.1公克
反式脂肪	總脂肪不超過1.0公克； 或 反式脂肪量不超過0.3公克
糖	不超過0.5公克

註1：嬰兒與較大嬰兒配方食品標示同時以每100公克(或大卡)及每100毫升為記載者，其每100公克(或大卡)及每100毫升之數值均應符合本表之條件，始得以「0」標示。

註2：熱量及營養素得以「0」標示之條件，不適用本應遵行事項第十點標示值之誤差允許範圍規定。

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%

附表四

嬰兒與較大嬰兒配方食品營養標示值誤差允許範圍

<table>
<tr><th colspan="2">項目</th><th>誤差允許範圍</th><th>備註</th></tr>
<tr><td colspan="2">蛋白質、碳水化合物、熱量、脂肪、水分†、灰分</td><td>標示值之80%～120%</td><td rowspan="8">†粉狀食品之水分含量誤差允許範圍應小於或等於標示值之120%。</td></tr>
<tr><td colspan="2">飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、糖</td><td>≤標示值之 120%</td></tr>
<tr><td rowspan="3">維生素</td><td>維生素A、維生素D、維生素E、維生素K</td><td>標示值之80%～180%</td></tr>
<tr><td>維生素B_1、維生素B_2、菸鹼素、維生素B_6</td><td>標示值之80%～250%</td></tr>
<tr><td>維生素C、維生素B_{12}、葉酸、泛酸、生物素</td><td>標示值之80%～300%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">礦物質</td><td>鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂</td><td>標示值之80%～150%</td></tr>
<tr><td>鐵、鋅、銅、錳、硒、碘</td><td>標示值之80%～200%</td></tr>
<tr><td colspan="2">胺基酸、多元/單元不飽和脂肪、膳食纖維、膽素、肌醇、左旋肉鹼</td><td>標示值之80%～300%</td></tr>
<tr><td colspan="2">其他營養素</td><td>≥標示值之80%</td><td>誤差允許範圍上限不得超過原製造廠訂定之營養成分規格上限。</td></tr>
</table>

附表五

特定疾病配方食品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、熱量、脂肪	標示值之 80%～120%
飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖	≤標示值之 120%
胺基酸 多元/單元不飽和脂肪 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	≥標示值之 80%
維生素 A、維生素 D	標示值之 80%～180%
其他營養素	≥標示值之 80%