

認識營養標示

營養標示			
每一份量	公克/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			
其他營養素含量			





認識營養標示的目的

- 身體健康與飲食息息相關，若是攝取的營養不均衡，可能造成免疫力下降，也容易產生慢性病。
- 不同年齡與狀態，有不一樣的營養攝取需求。
- 認識營養標示，學習選擇適合自己的食物。



八大營養標示

根據〈食品安全衛生管理法〉規定，包裝食品應標明八大營養標示：

1 熱量

4 飽和脂肪

7 糖

2 蛋白質

5 反式脂肪

8 鈉

3 脂肪

6 碳水化合物



八大營養素的功能與來源

1. 熱量

功能：提供人體活動需要的能量

來源：蛋白質、脂肪和碳水化合物

2. 蛋白質

功能：人體結構的主要成分，
可修補和建造新組織等

來源：蛋、奶、肉類、魚類、
豆類、全穀根莖類

3. 脂肪

功能：提供能量、保護器官、運送
油溶性維生素等

來源：動物油、植物油

4. 飽和脂肪

功能：脂肪的一類，多成固態

來源：豬油、奶油、椰子油、
棕櫚油



八大營養素的功能與來源

5. 反式脂肪

功能：脂肪的一類，提供能量

來源：經過氫化的植物油，如油炸食物

6. 碳水化合物

功能：提供腦、神經系統及紅血球細胞需要的能量

來源：澱粉、葡萄糖、果糖、膳食纖維等

7. 糖

功能：碳水化合物的一種

來源：蜂蜜、麥芽糖、蔗糖等

8. 鈉

功能：維持神經和肌肉的傳導和感應，促進肌肉收縮等

來源：鹽、內臟、貝類等



營養標示的格式

- 根據〈食品安全衛生管理法〉的規定，營養標示具有兩種格式：

1. 以「每100公克/毫升」表示

營養標示		
每一份量	公克/毫升	
本包裝含	份	
	每份	每100公克/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		
其他營養素含量		

2. 以「每日參考值百分比」表示

營養標示		
每一份量	公克/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		
其他營養素含量		



營養標示格式(1)

- 營養標示以「每100公克/毫升」表示
- 消費者易於比較同質性食品的營養素含量的差異，選購最適合自己的食品。

營養標示		
每一份量 300 毫升		
本包裝含 1 份		
	每份	每100毫升
熱量	110.4 大卡	36.8 大卡
蛋白質	0.0 公克	0.0 公克
脂肪	0.0 公克	0.0 公克
飽和脂肪	0.0 公克	0.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	27.6 公克	9.2 公克
糖	25.8 公克	8.6 公克
鈉	3 毫克	1 毫克



營養標示格式(2)

- 營養標示以「每日參考值百分比(%)」表示
- 消費者能知道自己吃進去營養素含量，已達每天所需要量的百分比是多少，以控制食用量。

		每一份量43公克 本包裝含3份	
		每份	每日參考值百分比
熱量	167 大卡		8 %
蛋白質	2.5 公克		4 %
脂肪	5.8 公克		10 %
飽和脂肪	1.0 公克		6 %
反式脂肪	0 公克		*
碳水化合物	26.1公克		9 %
糖	14.3公克		*
鈉	80 毫克		4 %

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。

* 為參考值未訂定



營養標示格式

- 將「每一份量」的營養素與「份數」相乘，才是營養素的總量喔！

【範例】計算熱量總量

營養標示 Nutrition Information		
每份30公克/Per30g	每30公克/g	每100公克/g
每份30公克/Per30g	本包裝含10份	
熱量/Energy	136.0 大卡/Kcal	452.7 大卡/Kcal
蛋白質/Protein	5.2 公克/g	17.2 公克/g
脂肪/Fat, Total	4.4 公克/g	14.7 公克/g
飽和脂肪/Saturated Fat	1.4 公克/g	4.8 公克/g
反式脂肪/Trans Fat	0.0 公克/g	0.0 公克/g
碳水化合物/Carbohydrates	18.9 公克/g	62.9 公克/g
糖/Sugars	5.5 公克/g	18.4 公克/g
鈉/Sodium	6 毫克/mg	20 毫克/mg
膳食纖維/Dietary Fiber	3.7 公克/g	11.1 公克/g

$$\begin{aligned}
 & \text{每一份量熱量} \times \text{份數} \\
 & = 136 \text{大卡} \times 10 \text{份} \\
 & = 1360 \text{大卡}
 \end{aligned}$$

	每一份量12公克	每日參考值百分比
	本包裝含3份	
	每份	
熱量	167 大卡	8 %
蛋白質	2.5 公克	4 %
脂肪	5.8 公克	10 %
飽和脂肪	1.0 公克	6 %
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	26.1 公克	9 %
糖	14.3 公克	*
鈉	80 毫克	4 %

$$\begin{aligned}
 & \text{每一份量熱量} \times \text{份數} \\
 & = 167 \text{大卡} \times 3 \text{份} \\
 & = 501 \text{大卡}
 \end{aligned}$$



您已完成「認識營養標示」 線上課程

現在，來做個小測驗吧！

【1. 是非題】

() 認識商品上的營養標示，可以了解自己攝取的營養素，注意均衡飲食，可以讓身體保持健康。





【解答1】

(O) 認識商品上的營養標示，可以了解自己攝取的營養素，注意均衡飲食，可以讓身體保持健康。

【2. 是非題】

() 目前〈食品安全衛生管理法〉規定
營養標示只有一種呈現方式。





【解答2】

(X) 目前〈食品安全衛生管理法〉規定營養標示只有1種呈現方式。

正解：目前〈食品安全衛生管理法〉規定營養標示有2種呈現方式。

1 標示每100單位的含量

營養標示			
每一份量	公克/毫升		
本包裝含	份		
	每份	每100公克/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			
其他營養素含量			

2 標示每日參考值百分比

營養標示			
每一份量	公克/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			
其他營養素含量			

【3. 選擇題】

- () 下列何種營養素應在營樣標示中
1. 反式脂肪
 2. 鈉
 3. 熱量
 4. 以上皆是





【解答3】

(4) 下列何種營養素應在營樣標示中？

1. 反式脂肪

2. 鈉

3. 熱量

4. 以上皆是

還有蛋白質、脂肪、飽和脂肪、
碳水化合物和糖喔！

太棒了！

您已完成「認識營養標示」
線上課程及小測驗！



更多課程請至：
[SOGO CSR商品安全專區](#)