

認識食品標示



一.如何看食品成份標示：

- 1.找出主要原料。
- 2.注意營養成份標示：
 - 1份的單位：每 100 公克(或毫升)、1 片、1 包
 - 1份的熱量：大卡 = Calories = kcal = Cal
 - 主要營養素的含量：碳水化合物、蛋白質、脂肪
- 3.注意每包的供應量。
- 4.注意製造日期及保存期限。

二.解釋名詞：

※熱量、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉、糖及反式脂肪等營養素如攝取過量，將對國民健康有不利之影響，故此類營養素列屬「需適量攝取」之營養素含量宣稱項目。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	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.3 公克	0.3 公克
膽固醇	5 毫克	5 毫克
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

營養標示		
每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每100公克
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

蛋白質（1 公克=4 大卡）
 碳水化合物（1 公克=4 大卡）
 脂肪（1 公克=9 大卡）

※可補充攝取: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、鐵等營養素如攝取不足，將影響健康，此類營養素列屬「可補充攝取」之項目
 1.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

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	105微克RE	70微克RE
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	1.95毫克 α -TE	1.3毫克 α -TE
鈣	360毫克	180毫克	120毫克
鐵	4.5毫克	2.25毫克	1.5毫克

若有任何疑問，請掛營養諮詢門診
 營養科關懷您的健康

編印單位:營養科
 編印日期:2022年3月1日第四版
 全院編碼:亞東醫院出版品SH929
 材物編碼:
 宗旨:持續提升醫療品質
 善盡社會醫療責任
 願景:成為民眾首選的醫學中心