

營養標示

主講 王政鵬營養師



依據法規規定，包裝食品上必須要有營養標示，且必須標示項目如下：

- 熱量
- 蛋白質
- 脂肪（飽和脂肪、反式脂肪）
- 碳水化合物
- 鈉
- 其他出現於營養宣稱中之營養素含量
- 廠商自願標示之其他營養素含量

營養標示	
每一份量	公克（或毫升）
本包裝	含 份
	每份
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
鈉	毫克
宣稱之營養素含量	
其他營養素含量	

營養標示	
每一份量 本包裝含	15公克 2份
	每份
熱量	65.3大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	2.9公克
飽和脂肪	1.2公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	8.6公克
鈉	258.3毫克

第一步

- 本包餅乾總重量為30公克

第二步

- 以每一份量（15公克）作為標示基準值

第三步

- 此包餅乾共含2份，所以整包餅乾提供的熱量以及營養素為標示上的2倍

營養標示	
每一份量 本包裝含	15公克 2份
	每份
熱量	65.3大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	2.9公克
飽和脂肪	1.2公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	8.6公克
鈉	258.3毫克

當我們吃完整個食物後，
攝取量為：

熱量：65.3 × 2 = 130.6大卡

蛋白質：1.2 × 2 = 2.4公克

脂肪：2.9 × 2 = 5.8 公克

(飽和脂肪：1.2 × 2 = 2.4公克)

碳水化合物：8.6 × 2 = 17.2 公克

鈉：258.3毫克 × 2 = 516.6 毫克

營養標示	
每一份量 本包裝含	100毫升 3份
每100毫升提供 每日營養素攝取量基準值*之百分比	
熱量 1.9%	37大卡
蛋白質 3.3%	2公克
脂肪 1.8%	1公克
碳水化合物 1.6%	5公克
鈉 1.5%	35毫克

第一步

- 本飲品總量為300毫克

第二步

- 以每一份量（100毫克）作為標示基準值

第三步

- 此飲品共含3份，所以整飲品提供的熱量以及營養素為標示上的3倍

範例1

1. 有一瓶奶茶的營養標示為每100毫升，總容量是500毫升，若喝了200毫升，其營養標示需如何計算？

營養標示

每100毫升

熱量	53大卡
蛋白質	0.2公克
脂肪	1.7公克
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	9.3公克

喝下半瓶飲料($500/2=250$)，等於喝進：



範例1

1. 有一瓶奶茶的營養標示為每100毫升，總容量是500毫升，若喝了200毫升，其營養標示需如何計算？

營養標示

每100毫升

熱量	53大卡
蛋白質	0.2公克
脂肪	1.7公克
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	9.3公克

喝下半瓶飲料($400/2=200$)，等於喝進：

熱量： $53 \times (200/100) = 106$ 大卡

蛋白質： $0.2 \times (200/100) = 0.4$ 公克

脂肪： $1.7 \times (200/100) = 3.4$ 公克

飽和脂肪： $1.6 \times (200/100) = 3.2$ 公克

碳水化合物： $9.3 \times (200/100) = 18.6$ 公克

鈉： $10.2 \times (200/100) = 20.4$ 毫克



2. 有一包餅乾的營養標示為每一份量25克，本包裝含4份，若吃完一整包，其營養標示需如何計算？

營養標示	
每一份量	25公克
本包裝含	4份
	每份
熱量	134大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	8.1公克
飽和脂肪	4.1公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	14.1公克

吃下整包餅乾，等於吃下了4份，

總共攝取：

熱量：134x4=536大卡

蛋白質：1.2x4=4.8公克

2.有一包餅乾的營養標示為每一份量25克，本包裝含4份，若吃完一整包，其營養標示需如何計算？

營養標示	
每一份量	25公克
本包裝含	4份
	每份
熱量	134大卡
蛋白質	1.2公克
脂肪	8.1公克
飽和脂肪	4.1公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	14.1公克

吃下整包餅乾，等於吃下了4份，
總共攝取：

熱量： $134 \times 4 = 536$ 大卡

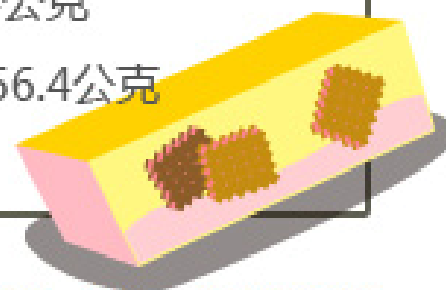
蛋白質： $1.2 \times 4 = 4.8$ 公克

脂肪： $8.1 \times 4 = 32.4$ 公克

飽和脂肪： $4.1 \times 4 = 16.4$ 公克

碳水化合物： $14.1 \times 4 = 56.4$ 公克

鈉： $124 \times 4 = 496$ 毫克



❗ 注意：有些產品內有分小包裝，但是不代表一小包裝就是一份喔！



2. 有一瓶優酪乳的營養標示為每100毫升，本包裝含2份，若吃完一整瓶，其營養標示需如何計算？

營養標示		
每一份量	100毫升	
本包裝含	2份	
	每份	每份提供每日， 營養素攝取量 基準值之百分比
熱量	57大卡	2.9%
蛋白質	2.7公克	4.5%
脂肪	0.2公克	0.36%
飽和脂肪	0.2公克	1.1%
反式脂肪	0.0公克	
碳水化合物	11公克	3.4%
鈉	30毫克	1.25%
鈣	70毫克	8.8%
保健功效之相關成份 含量含100億個總乳酸菌以上		

喝下整瓶優酪乳，等於喝下了2份，總共攝取：

如果喝下整瓶優酪乳，所提供的熱量以及營養素占每日營養素攝取量(以2000大卡為基準)

熱量： $2.9\% \times 2 = 5.8\%$

❗ 每日營養素攝取量基準值：

熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、

鈉2400毫克、鈣800毫克



2.有一瓶優酪乳的營養標示為每100毫升，本包裝含2份，若吃完一整瓶，其營養標示需如何計算？

營養標示		
每一份量	100毫升	
本包裝含	2份	
每份	每份提供每日， 營養素攝取量 基準值之百分比	
熱量	57大卡	2.9%
蛋白質	2.7公克	4.5%
脂肪	0.2公克	0.36%
飽和脂肪	0.2公克	1.1%
反式脂肪	0.0公克	
碳水化合物	11公克	3.4%
鈉	30毫克	1.25%
鈣	70毫克	8.8%
保健功效之相關成份 含量含100億個總乳酸菌以上		

喝下整瓶優酪乳，等於喝下了2份，總共攝取：

熱量： $57 \times 2 = 114$ 大卡
蛋白質： $2.7 \times 2 = 5.4$ 公克
脂肪： $0.2 \times 2 = 0.4$ 公克
飽和脂肪： $0.2 \times 2 = 0.4$ 公克
碳水化合物： $11 \times 2 = 22$ 公克
鈉： $30 \times 2 = 60$ 毫克
鈣： $70 \times 2 = 140$ 毫克

如果喝下整瓶優酪乳，所提供的熱量以及營養素占每日營養素攝取量(以2000大卡為基準)

熱量： $2.9\% \times 2 = 5.8\%$
蛋白質： $4.5\% \times 2 = 9\%$
脂肪： $0.36\% \times 2 = 0.72\%$
飽和脂肪： $1.1\% \times 2 = 2.2\%$
碳水化合物： $3.4\% \times 2 = 6.8\%$
鈉： $1.25\% \times 2 = 2.5\%$
鈣： $8.8\% \times 2 = 17.6\%$



❗ 每日營養素攝取量基準值：

熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、
 鈉2400毫克、鈣800毫克

品名：餅乾-巧克力口味 內容量：300公克

原料：砂糖、麵粉、非氫化植物油、奶粉可可粉、高果糖、雞蛋粉、煉乳玉米澱粉、
精鹽、乳化劑、焦糖色素、食用香料

營養標示	
每100毫升	
熱量	469大卡
蛋白質	55.8公克
脂肪	15.9公克
飽和脂肪	8.0公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	75.6公克
鈉	131毫克

你知道嗎？

原料的排列順序是依據含量的多寡
由高到低排列的！

它告訴了我們在這包餅乾中
含量最多的是砂糖！



衛生福利部公告「市售包裝食品營養宣稱規範」

- 零卡 = 100公克或每100毫升所含熱量不得超過4大卡
- 低卡 = 100公克或每100毫升所含熱量不得超過40大卡
- 無糖 = 每100公克或每100毫升所含糖含量不得超過0.5公克
- 低糖 = 每100公克或每100毫升所含糖含量不得超過5公克



以1500kcal熱量來說，
光是這包糖果就佔了
1/3

每份提供每日營養素攝入量基準值之百分比			每90公克
熱量(Calories)	362.7大卡(Kcal)	18.1%	
蛋白質(Protein)	0公克(g)	0%	
脂肪(Fat)	0.99公克(g)	1.8%	
飽和脂肪(Saturated Fat)	0公克(g)	0%	
反式脂肪(Trans Fat)	0公克(g)		
碳水化合物(Carbohydrate)	88.38公克(g)	27.6%	
糖(Sugar)	0公克(g)		
巴糖醇(Isomalt)	80.1公克(g)	25.0%	
鈉(Sodium)	178.2毫克(g)	7.4%	
鈣(Calcium)	585毫克(g)	73.1%	

包裝小陷阱



吃完一包的熱量，
相當於1.5碗白飯

營 養 標			
每份100公克		本包裝含1份	
每 份			
熱量	412大卡	碳水化合物	65.1公克
蛋白質	8.1公克	膳食纖維	10公克
脂肪	25.3公克	鈉	136毫克
飽和脂肪	10.8公克	麥芽糖醇	20.1公克
反式脂肪	0公克	鈣	241毫克
		糖	0公克

THANK YOU



www.tcmhk.com 877-822-2522

MO:001002170020019

