

〈BSI 食品知識+〉

## 食品標籤面面觀

撰文：BSI 食品安全產品經理

王仲志 (Wayne Wang)

密西根州立大學 國際食品法規碩士  
台灣大學 食品科技碩士、南加州大學 商學管理碩士



在早期人們並沒有將食物包裝起來的觀念，人們在挑選食物時，就會按造食物的外觀來做這食物品質的判別，例如：顏色、香氣、質地，如果有特別的問題也可以直接問商家。隨者食品科技的發達，食物開始會利用不同的加工技術製成食品來延長食物的保存期限、運送的能力，其中食品包裝就佔了很重要的一環，藉由包裝可以改善食物的保存、方便運送到遠的地方(可以吃到它地的產品)、方便攜帶與吸引消費者。

當食物包裝成為食品後，除了為消費者帶來上述好處，但也同時帶來相對的不便性，消費者已經無法去藉由去聞聞看或摸摸看來決定食品的品质，也無法當下問賣家這產品的問題，這時食品外包裝上的資訊對於食品的選擇就非常的重要。



要讓消費者利用食品標示來挑選食品，有三大重點：資訊要齊全(政府立法)、資訊要正確(業者守法)、資訊要了解(消費者判讀)，本文會針對這三點來做說明。

〈圖一〉食品標示三大重點

## 一、資訊要齊全 (政府立法)

政府為了保障消費者知的權利，明文規定了包裝食品標籤應標示的內容 (附表一)，並經常根據時事來修訂與增加法規條文 (附表二)，關於包裝食品標籤的規定包括【食品安全衛生管理法】第二十二條，與這條母法所衍生出的子法來共同規範食品標籤，附表一為政府相關單位在包裝食品標示上所公布的規定，政府訂定這些法條一方面讓食品業者遵守，另一方面也代表政府在執行法條所需要付出的心血，其目的為讓政府為消費者在「知的權利」上把關。

## 二、資訊要正確 (業者守法)

食品業者必須針對食品標籤的相關條文，在食品包裝上提供所需的產品資訊，這些資訊必須是正確，不可以欺騙、誤導或混淆消費者，這除了靠政府的立法與監督外，也需要靠業者之社會責任感與隨時不斷吸收最新食品標籤相關法規。

首先業者須先辨別其所販售的食品的屬性，目前政府對於包裝食品有明文規定全面要求標示，但散裝食品則不需要標示，除非是針對特定散裝食品有特別規定，例如：含基因改造食品原料散裝食品的標示規定，這時散裝食品則需遵守其規定。上述兩類食品的定義如下：

1. 包裝食品：指經固定密封、可長時間保存、具擴大銷售範圍之有容器或外包裝者。
2. 散裝食品：指陳列販賣時無包裝，或有包裝而有下列情形之一者：
  - 不具啟封辨識性
  - 不具延長保存期限
  - 非密封
  - 非以擴大販賣範圍為目的

食品標示內容的可分為強制標示、禁止標示與自願標示：

1. 強制標示：業者必須遵守的規定。
2. 禁止標示：業者禁止做出的標示。
3. 自願標示：業者自行決定是否遵守。

未能達到前二項要求者，政府可以依法處以罰則，以下將針對食品標示內容做簡單說明，做為食品業者在設計食品標籤時的參考。

### (一) 品名

1. 強制標示
  - 名稱需與食品本質相符。
  - 經中央主管機關規定者，依中央主管機關規定之名稱；未規定者，得使用中華民國國家

標準 ( CNS ) 所定之名稱或自定其名稱。

- 其他：請參考【食品品名標示規範彙整】。

## 2. 禁止標示

- 品名與本質不符：例如 葡萄汁，但實際內容物並沒有葡萄成分。
- 涉及誇張、易生誤解或醫療效能： 苾血通膠囊，其品名影射五官臟器，且其諧音，涉及醫療效能。

## (二) 內容物名稱

### 1. 強制標示

- 當食品中含有二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之。
- 當食品中之複合原料已有國家標準 ( CNS ) 者，依 CNS 的品名標示之，例如醬油、米醋等，無須展列該複合原料之各項組成物。
- 如果 CNS 未收載者，得依社會習慣是否可以辨明該原料而定，如果可以則依該內容物名稱標示，反之則宜展開。
- 其他：添加物名稱請參照 (四)食品添加物名稱 和【鮮乳保久乳調味乳乳飲品及乳粉品名及標示】。

## (三) 淨重、容量或數量

### 1. 強制標示

- 依個別產品特性，標示重量、容量或數量。
- 淨重、容量，應以公制單位或其通用符號標示之。
- 內容物中液汁與固形物混合者，分別標明內容量及固形量。但其為均勻混合且不易分離者，得僅標示內容物淨重；例如：「水果罐頭」淨重 200 公克，固形量 120 公克。
- 內容物含量，得視食品性質，註明最低、最高或最低與最高含量。

### 2. 禁止標示

- 標示值與實際量測值不符，淨重容許負誤差，可參考【CNS12924 號包裝食品裝量檢驗法】及【CNS 974 號食品罐頭檢驗法-裝量測定】

## (四) 食品添加物名稱

### 1. 強制標示

- 混合二種以上食品添加物，依其功能性命名者，應分別標明添加物名稱。
- 食品添加物名稱，應以【食品添加物使用範圍及限量暨規格標準附表一食品添加物使用範圍及限量所定之品名】或一般社會通用之名稱標示之。
- 屬甜味劑、防腐劑、抗氧化劑者，應同時標示其功能性名稱及品名或通用名稱，例如：糖精 (甜味劑)、防腐劑苯甲酸。

- 屬複方食品添加物者，應標示各別原料名稱，例如：蛋糕中所添加之著色劑為複方食品添加物，應詳實標示其所含各項原料名稱，其標示方式得擇一為：
  - 食用藍色二號、偏磷酸鈉、鉀明礬、蟲漆酸、檸檬酸鈉
  - 複方著色劑（食用藍色二號、偏磷酸鈉、鉀明礬、蟲漆酸、檸檬酸鈉）或等同意義字樣，且複方著色劑名稱能反映該複方食品添加物真實屬性、功能。
- 食品中之食品添加物係透過合法原料之使用而帶入食品，且其含量明顯低於直接添加於食品之需用量，對終產品無功能者，得免標示之，例如：粽子中使用醬油（含防腐劑），但該防腐劑對粽子無功能，業者須負舉證之責任。
- 食品添加物中所含香料或天然香料成分得以香料標示之，如該成分屬天然香料者，得以天然香料標示之，惟倘有特殊風味宜加註其風味名稱，例如：香草香料、草莓香料等。
- 食品中所含複方食品添加物香料，除香料功能外，尚有其他原料（例如：糖、天然色素）或食品添加物功能（例如：甜味劑、著色劑），仍應展開標示具功能性之原料或食品添加物名稱。

## 2. 禁止標示

- 食品添加物名稱，應使用中央主管機關所定之食品添加物品名或通用名稱，不得僅以功能（用途）名稱標示，例如：羥丙基澱粉黏稠劑，應標示為羥丙基澱粉，不得直接標示為化製（修飾）澱粉、黏稠劑或澱粉。
- 原本法施行細則中屬調味劑（不含甜味劑、咖啡因）、乳化劑、膨脹劑、酵素、豆腐用凝固劑、光澤劑者，得以用途名稱標示之之規定，已不適用，並自 103 年 6 月 19 日施行（以產製日期為準）。
- 食品添加物未詳實展開標示。
- 食品添加物名稱不正確，例如：修飾澱粉為統稱名稱，而非該食品添加物名稱。

**(五) 製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源；有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生產系統**

## 1. 強制標示

- 製造廠商指下列各款情形之一者：
  - 製造、加工、調配製成終產品之廠商
  - 委託製造、加工或調配者，其受託廠商
  - 經分裝、切割、裝配、組合等改裝製程，且足以影響產品衛生安全者，其改裝廠商或前二款之廠商
- 製造廠商之標示，應依下列規定辦理
  - 輸入食品或食品添加物之製造廠商名稱、地址，以中文標示之。但難以中文標示者，得以國際通用文字或符號標示之。

- 食品或食品添加物係由同一公司所屬之工廠製造，且其設立地皆屬同一國家者，製造廠商得以總公司或所屬製造工廠擇一為之；其名稱、地址及電話，應與標示之總公司或工廠一致。但其設立地屬不同國家者，仍應以實際製造工廠標示之。
- 改裝廠商，以改裝製造廠商標示之。
- 屬國內製造之食品或食品添加物，應標示製造廠商之名稱、電話號碼及地址，或標示國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址，或二者均標示。
- 屬輸入之食品或食品添加物，應標示國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址，並得另標示國外製造廠商之名稱、電話號碼及地址。
  - 國內負責廠商，指對該產品於國內直接負法律責任之食品業者。
  - 僅標示國內負責廠商名稱者，應將製造廠商、受託製造廠商或輸入廠商之名稱、電話號碼及地址通報轄區主管機關；主管機關應開放其他主管機關共同查（104年12月10日正式施行）。

## 2. 自願標示

- 國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源。
  - 通過農產品生產驗證者：指通過中央農業主管機關所定【農產品生產及驗證管理法規範】之有機農產品、產銷履歷農產品及優良農產品。
  - 可追溯之來源：指生產該農產品之農場、畜牧場、養殖場、生產合作社、產銷班或產製者等，應標示該來源之名稱、地址及其電話號碼。
  - 其他：請參考【農產品生產及驗證管理法】、【有機農產品及有機農產加工品驗證管理辦法】、【產銷履歷農產品驗證管理辦法】、【優良農產品驗證管理辦法】。
- 有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生產系統。

## (六) 原產地 (國)

### 1. 強制標示

- 原產地 (國)，指製造、加工或調配製成終產品之國家或地區。
  - 輸入食品之原產地 (國)，依財政部及經濟部會銜發布【進口貨物原產地認定標準】認定之。
  - 輸入食品依進口貨物原產地認定標準，屬不得認定為實質轉型之混裝食品，應依各食品混裝含量多寡由高至低標示各別原產地 (國)，例如：越南茶葉 (60%) 及台灣茶葉 (40%) 混合之茶葉，其原產地應標示為越南、台灣。
  - 其他：請參考【原產地標示 Q & A】、【有容器或包裝之食品原產地標示相關規定】。

### 2. 自願標示

- 中文標示之食品製造廠商地址足以表徵為原產地 (國) 者，得免為標示。

## (七) 有效日期

### 1. 強制標示

- 有效日期之標示，應印刷於容器或外包裝之上，並依習慣能辨明之方式標明年月日，例如：104.01.01、2015/01/01、01/01/2015 (月/日/西元年)。
- 但保存期限在三個月以上者，其有效日期得僅標明年月，並以當月之末日為終止。
- 請參考【食品衛生管理法第十七條第一項第五款函釋】
  - 鮮乳、脫脂乳、淡煉乳、加糖全脂煉乳、加糖脂煉乳、乳油 ( Cream )、調味乳、發酵乳、合成乳及其他液態乳製品應加標示保存期限及保存條件。
- 衛生福利部食品藥物管理署已公布【市售包裝食品有效日期評估指引】，供各界參考。

## (八) 營養標示

### 1. 強制標示

- 散裝食品不需營養標示，包裝食品強制標示營養標示。
- 目前包裝食品的營養標示有兩種格式 ( 附表三 )，一般食品業者可任選擇其中一種，二者最大不同為一個標有每 100 公克/毫升；另一個標有每日參考百分比。特定食品業者則需選擇特定的格式的說明如下：
  - 標有每 100 公克/毫升：未滿一歲嬰兒食用之食品，應使用此格式。
  - 標有每日參考百分比：食品型態為錠狀、膠囊狀 ( 不包含糖果類食品 )，應使用此格式。
- 營養標示中強制標示的營養成分 ( 素 ) 含量與其重量單位規定如下：
  - 份量 ( 公克或毫升 )：每次食用量，市售包裝食品每一份量之重量 ( 或容量 ) 標示，得參考【食品營養標示份量參考值指引表】辦理。
  - 份數 ( 份 )：須為整數
  - 熱量 ( 大卡 )
  - 蛋白質 ( 公克 )
  - 脂肪及飽和脂肪與反式脂肪 ( 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 )：例如：胺基酸，維生素、礦物質
- 需經復水之食品，如有營養宣稱，且其宣稱基準以復水後之營養素含量計算時，應以復水後為標示基準；如未營養宣稱，得以復水前或後為標示基準。前者其沖泡方式應於營養標示格式下方註明。
- 每日參考百分比的計算基準如下，其他規定請參照【包裝食品營養標示應遵行事項總說

明附表二】。

- 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
- 熱量這計算可經由食品送化驗後所得結果或使用以下的計算方式取得：
    - 蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。
    - 脂肪之熱量，以每公克九大卡計算。
    - 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。
    - 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。
  - 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。
    - 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。
  - 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。
  - 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，例如：豆腐乳等發酵類別食品，會因為放置時間長短或季節變化等因素，持續在進行發酵反應，而造成其中某些特定營養素變動性大。
  - 營養標示值誤差允許範圍請參照包裝食品營養標示應遵行事項總說明的附表四。
  - 字體大小：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）。
  - 包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊狀食品，指以營養添加劑作為維生素、礦物質來源之錠狀、膠囊狀食品，營養標示如下：

- 須於包裝容器外表明顯處加註標示警語，例如：「一日請勿超過○顆(或錠、粒)」、「多食無益」。
- 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。
- 其規定事項請自行參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。

## 2. 自願標示

- 散裝食品不強制標示營養標示。
- 其他不需要營養標示的食品有：
  - 飲用水、礦泉水、冰塊。
  - 未添加任何其他成分或配料之生鮮、冷藏或冷凍之水果、蔬菜、家畜、家禽、蛋品和水產品。
  - 沖泡用且未含其他原料或食品添加物之茶葉、咖啡、草本植物等。
  - 非直接食用之調味香辛料、調理滷包。
  - 單方提香用之調味香辛料。
  - 鹽及鹽代替品。
  - 非直接販售予消費者之食品原料。
- 營養標示中非強制標示的營養成分(素)的含量與其重量單位規定如下：
  - 膳食纖維(公克)
  - 膽固醇(毫克)
  - 未宣稱的其他營養素含量(公克、毫克或微克)：例如：胺基酸、維生素、礦物質。
- 熱量及營養素得以零標示之條件規定請參照【包裝食品營養標示應遵行事項總說明附表三】。
- 營養宣稱的定義為任何以說明、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)
  - 可宣稱營養素項目，包括「需適量攝取」及「可補充攝取」之營養素，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。
  - 需適量攝取之營養素有8項：熱量、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖及反式脂肪，其營養宣稱所使用之形容詞包括：「無」、「不含」或「零」、「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」、「較...低」、「較...少」或「減...」。



- 可補充攝取之營養素有 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，其營養宣稱所使用之形容詞包括：「高」、「多」、「強化」或「富含」、「來源」、「供給」、「含」或「含有」、「較...高」或「較...多」。
- 各營養素進行營養宣稱時的含量規定，請參照【包裝食品營養標示應遵行事項總說明表一、表二、表三、表四】。
- 食品進行營養宣稱時的條件要求，請參照【包裝食品營養標示應遵行事項總說明的表五、表六】。
- 不得進行營養宣稱的食品，請參照【包裝食品營養標示應遵行事項總說明表七】
- 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【包裝食品營養標示應遵行事項總說明附表三】第二欄所示之量時，得作「高、多、強化、富含」之宣稱。
  - 每日最低攝取量達到或超過【包裝食品營養標示應遵行事項總說明附表四】第二欄所示之量時，得作「來源、供給、含、含有」之宣稱。
- 經復水或稀釋才可供食用之食品的營養宣稱，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。
- 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。

## (九) 含基因改造食品原料

### 1. 強制標示

- 根據【以基因改造黃豆及基因改造玉米為原料之食品標示事宜】(中華民國一百零五年一月一日廢止)
  - 以基因改造黃豆或玉米為原料，且該等原料佔最終產品總重量百分之五以上之食品，應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。
  - 非基因改造之黃豆或玉米，若因採收、儲運或其他因素摻雜有基因改造之黃豆或玉米未超過百分之五，且此等摻雜非屬有意摻入者，得視為非基因改造黃豆或玉米。
  - 前述標示字樣應加標於品名或黃豆、玉米原料成分之後或其他明顯處所，其字體長度及寬度不得小於 2 公厘。
- 根據【包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】(一百零四年十二月三十一日生效)

- 包裝食品含基因改造食品原料者，應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣。
- 包裝食品直接使用基因改造食品原料，於終產品已不含轉殖基因片段或轉殖蛋白質者仍應標示。
- 非基因改造食品原料因採收、儲運或其他因素等非故意攙入基因改造食品原料，且其含量占該項原料百分之三以下者，視為非基因改造食品原料；倘超過百分之三者，視為基因改造食品原料。
- 標示方法請參照【包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】

## 2. 禁止標示

- 目前通過我國查驗登記許可之基因改造食品原料僅有黃豆、玉米、棉花及油菜，未通過我國查驗登記許可之基因改造食品原料，不得使用於食品中。

## 3. 自願標示

- 根據【以基因改造黃豆及基因改造玉米為原料之食品標示事宜】(中華民國一百零五年一月一日廢止)。
  - 以非基因改造之黃豆或玉米為原料之食品，得標示「非基因改造」或「不是基因改造」字樣
  - 使用基因改造之黃豆或玉米所製造之醬油、黃豆油(沙拉油)、玉米油、玉米糖漿、玉米澱粉等，得免標示「基因改造」或「含基因改造」字樣
- 根據【包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】(一百零四年十二月三十一日生效)。
  - 包裝食品所含非基因改造食品原料，其並存在有國際上已審核通過可種植或作為食品原料使用屬基因改造者，始得標示「非基因改造」或「不是基因改造」字樣；並得依非故意攙雜率標示「符合○○(國家)標準(或等同意義字樣)」或以實際之非故意攙雜率標示。

### (十) 其他經中央主管機關公告之事項

1. 經中央主管機關公告之事項請參照附表二。
2. 更多內容可到食品藥物管理署網站查詢  
(<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/List?clPublishStatus=1>)。

## 三、資訊要了解 (消費者判讀)

每個消費者在研讀食品標籤時可能基於不同的原因，不管是哪個原因，大部分的消費者都希望從食品標籤中容易並有效地得到想要的訊息，並依這些資訊做出是否購買商品的決定，以下便是如何快速讀懂食品表示的方法。

## (一) 成分標示的判讀

在食品標籤上內容物名稱會列在成份這部分，如果食品含有一種成分以上，則會依含量多寡由高至低分別標示之，越前面的成分其含量越多，這可以做為此食品成分組成的推測，例如：有兩個柳橙汁，其成分標示如下，則後者會比前者好，因為其柳橙濃縮汁放在糖之前，其果汁的純度會必較前者好，這原理也可以用在食品添加物的含量判別上。

1. 成分：水、糖、柳橙濃縮汁。
2. 成分：水、柳橙濃縮汁、糖。

## (二) 過敏原標示的判讀

在成份標示上非常重要部分為食品過敏原標示或稱過敏原醒語，食品過敏原會引起食物過敏症狀，每一年都會有數百萬的美國人有對食物過敏的反應發生，雖然大部分的過敏反應都是輕微的，但有些食品過敏反應是會造成嚴重危害甚至造成生命威脅。食物過敏症狀是無法根治，唯一的辦法就是不要吃到會對自己會產生過敏的食物。台灣政府參考國際過敏原標示規範，與 101 年國人過敏原之調查結果，優先針對國人食物過敏症狀發生率及嚴重性較高之 6 項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，列為強制性標示項目，提供特殊過敏體質之消費者所需要的產品訊息。

## (三) 基因改造標示的判讀

基因改造食品(又稱基因轉殖食品)係指利用基因工程技術而生產獲得特性經過改造之食品，目的在於增加生長速度、改良營養價值、抗蟲、抗病、抗除草劑、抗低溫、延長保存期限、耐運送或利於加工等。基因改造食品是否對人體有害的議題至今一直沒有一個定論，因此政府要求食品業者需要提供基因改造食品的標示，保障消費者知的權利，讓消費者自己來決定是否要買基因改造的食品。由於基因改造食品的標示會依不同食品類別而有不同的法令生效日期，預計一百零五年一月一日前，可看到包裝食品、食品添加物、散裝食品、直接供應飲食場所之食品都會陸續地提供基因改造的標示。

## (四) 食品標章的判讀

食品標章可在通過各種認證的食品上看到，目前依食品藥物管理署公布的食品標章共有 18 種，食品標章的標示需要先經過不同認證單位的認證，例如：健康食品標章需要行政院衛生福利部的審查合格，有機農產品標章與要經過行政院農業委員會的審查通過。標示有食品標章的食品可能會同時標示出審查合格的證號與宣稱。由於通過認證的食品需要較高的品質要求，一般而言其價格上會比未經認證的食品來的貴，因此建議消費者在購買時需對食品標章有所認識，以免買到標示不實的食品，食品標章的說明請上食品藥物管理署的網站查詢（<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&pid=6677>）。

## (五) 營養標示的判讀

營養標示指於食品容器或包裝上(附表四)，記載食品之營養成分、含量及營養宣稱，營養標示可提共資訊給有特殊營養需求的消費者，例如：老人、幼童、婦女、病人等等，也可提共正常人做熱量調控與營養素攝取的平衡。

### 1. 份量與份數

這部分的標示告訴消費者一個份有多大與包裝中共含有幾份，例如：洋芋片一份為 30 克，一包有 6 份，份量的表示用重量或體積或體積來表示，固體的食物用重量(公克)；液體的食物用體積(毫升)，有時還會加上傳統的測量方式，例如：一杯(350 毫升)、一片(5 公克)。份量可用來比較類似的食品，例如：熱量的比較。份量大小會影響到吃入體類的熱量與營養成分的量，因此拿到食品標籤時要特別注意份量大小與食品中共含有幾份。

### 2. 熱量

數值代表一份有多少熱量，根據統計國人在熱量攝取上普遍地大於一天所需的熱量，這部分的資訊可幫助消費者來管理的體重，熱量的一般指南如下：

- 40 大卡是屬低熱量食品。
- 100 大卡是屬中熱量食品。
- 400 大卡是屬高熱量食品。

### 3. 營養成分

這部分資訊告訴消費者各種主要營養素的含量，營養素的攝取對於身體健康具有有重要的影響，消費者可以依營養素對健康的影響，來將這些主要營養素分為兩大類：

- *需適量攝取之營養成分*：包含脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖、鈉。此為國人攝取過量的營養素，且這些成分過量對於人體有不好的影響，增加罹患慢性疾病的發生風險，例如：心臟病、一些癌症、高血壓。因此這些營養素的攝取要限制，甚至健康專家建議脂肪、飽和脂肪、反式脂肪的攝取兩越低越好。
- *可補充攝取之營養成分*：包含膳食纖維、維他命 A、維他命 C、鈣、鐵。此為國人攝取不足的營養素，攝取足夠可以促進身體健康並對於一些疾病的發生風險降低與狀況的改善有幫助，例如：攝取足夠的鈣可以降地骨質疏鬆的發生風險，膳食纖維可以幫助胃腸蠕動，這類纖維通常可從蔬菜、水果與穀類中取得。

### 4. 營養宣稱

營養宣稱指對營養素含量之高低使用形容詞句加以描述，例如：無糖、低鈉，高鈣，營養宣稱可分為二種類別：*需適量攝取營養宣稱*及*可補充攝取營養宣稱*，其理念與之前介紹的*需適量攝取之營養成分*與*可補充攝取之營養成分*相同。

- *需適量攝取之營養宣稱*：熱量、脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖及反式脂肪等營養素如攝取過量，將對國人健康有不利之影響，故此類營養素列屬*需適量攝取之營養*

素含量宣稱項目。

- **可補充攝取之營養宣稱**：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，將影響國民健康，故此類營養素列屬**可補充攝取之營養素含量宣稱項目**。

當有營養素有做營養宣稱時，如果沒有在營養成分中標示出，則會在**宣稱營養素含量**這裡看到其數值。

## 5. 每日參考值百分比

這部分告訴消費者一份中每一種營養成分佔每日建議攝取量的百分比，每日建議攝取量是依據每人每天需要 2,000 大卡的情況下，各個主要營養素所需的數值，例如：鈉的每日建議攝取量為 2,400 毫克，每日參考值百分比可讓消費者知道一份的食品中所含的營養素是高還是低，每日參考值百分比的一般指南如下：

- 5%或以下是低值：在上面介紹到的需適量攝取之營養成分的**每日參考值百分比**就最好能在 5%或以下。
- 20%或以上是高值：在上面介紹到的可補充攝取營養成分的每日參考值百分比就最好能在 20%或以上。

食品包裝上的資訊是賣方（食品製造商、銷售端...）與買方（消費者）溝通的主要管道之一，要讓消費者能順利的透過自我研讀標籤上的資訊來挑選食品，政府、業者甚至消費者三方都需負擔責任。政府立法來規範食品標籤相關規定以確保業者提供齊全的資訊；業者更需確實遵守法令要求來制定其食品標籤；同時消費者也要具備足夠知識讀懂食品標籤。食品安全各面向環環相扣，BSI 除了參與標準發展，多年來也對全球食品業提供包含驗證、教育訓練及供應鏈解決方案等服務並累積豐富經驗，未來也將持續透過知識分享及服務的提供來協助企業組織面對與日俱增的挑戰。



### BSI 食品安全管理系列課程

#### FSSC/ISO 22000 主導稽核員 (IRCA) 5天

講師將帶領學員掌握 ISO 22000 和 FSSC 食品安全管理系統的知識，並培養符合 ISO 19011、ISO 17021 等標準要求的稽核技能。

#### 台灣食品衛生安全管理系統要求 1天

引導學員從食品法規認識到食品安全管理系統檢視與建置，來完成一個合規食品安全管理系統之完整介紹。

#### 國際食品安全管理

1天

由國際食品法規專家引導學員從食品安全管理系統的要求認識管理者的職責，與如何利用資源來達到要求。

#### BSI 訓練學苑

T: +886 2 2656 0333 Ext. 141

E: training.taiwan@bsigroup.com

[更多課程資訊請按此>](#)

## 〈附表一〉 包裝食品標示相關法條

食品安全衛生管理法	相關子法
<b>第二十二條</b>	
一、品名	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第六條】</li> <li>- 【食品品名標示規範彙整】</li> </ul>
二、內容物名稱	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【包裝食品之內容物及食品添加物名稱標示原則草案】</li> <li>- 【鮮乳保久乳調味乳乳飲品及乳粉品名及標示】</li> </ul>
三、淨重、容量或數量	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第七條】</li> </ul>
四、食品添加物名稱	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第八條】</li> <li>- 【食品添加物使用範圍及限量暨規格標準附表一食品添加物使用範圍及限量所定之品名】</li> <li>- 【食品添加物中所含香料成分標示之應遵行事項】</li> </ul>
五、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第九條】</li> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第十條】</li> <li>- 【農產品生產及驗證管理法】</li> <li>- 【有機農產品及有機農產加工品驗證管理辦法】</li> <li>- 【產銷履歷農產品驗證管理辦法】</li> <li>- 【優良農產品驗證管理辦法】</li> </ul>
六、原產地(國)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第十一條】</li> <li>- 【進口貨物原產地認定標準】</li> <li>- 原產地標示 Q &amp; A</li> <li>- 【有容器或包裝之食品原產地標示相關規定】</li> </ul>
七、有效日期	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第十二條】</li> <li>- 【食品衛生管理法第十七條第一項第五款函釋】</li> <li>- 【市售包裝食品有效日期評估指引】</li> </ul>
八、營養標示	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【得免營養標示之包裝食品規定】</li> <li>- 【包裝食品營養標示應遵行事項】</li> <li>- 【包裝食品營養宣稱應遵行事項】</li> <li>- 【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】</li> <li>- 【食品營養標示自願標示營養素 EPA、DHA 之標示值與實際檢測值誤差允許範圍】</li> <li>- 【市售包裝食品中蛋白質、脂肪、碳水化合物、熱量、鈉等項營養標示】</li> <li>- 【食品營養標示份量參考值指引表】</li> </ul>
九、含基因改造食品原料	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【以基因改造黃豆及基因改造玉米為原料之食品標示事宜】</li> </ul>

	<p>( 中華民國一百零五年一月一日廢止 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 【包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】( 一百零四年十二月三十一日生效 )</li> <li>- 【食品添加物含基因改造食品原料標示應遵行事項】( 預計於一零四年六月一日生效 )</li> <li>- 【散裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】( 一百零四年七月一日至十二月三十一日陸續生效 )</li> <li>- 【直接供應飲食場所之食品含基因改造食品原料標示規定】( 一百零四年十二月三十一日生效 )</li> </ul>
<p>十、其他經中央主管機關公告之事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【食品過敏原標示之建議標示事項】</li> <li>- 【食品安全衛生管理法施行細則第十八條】</li> <li>- 【全穀產品宣稱及標示原則】</li> <li>- 【包裝食品宣稱為素食標示】</li> <li>- 【即食鮮食食品標示作業指引】</li> <li>- 【冷凍食品類標示規定】</li> <li>- 【散裝食品標示相關規定】</li> <li>- 【宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料標示規定】</li> <li>- 【直接供應飲食之場所供應含牛肉及牛可食部位原料食品標示原產地相關規定】</li> <li>- 【含牛肉及牛可食部為原料之有容器或包裝之食品原產地標示規定】</li> <li>- 【特殊營養食品之病人用食品應加標示事項】</li> <li>- 【市售真空包裝食品標示相關規定】</li> <li>- 【真菌類食品標示管理原則】</li> <li>- 【重組肉品名標示原則】</li> </ul>
<p>第二十八條</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 【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】</li> </ul>

## 〈附表二〉其他經中央主管機關公告之事項

公告日期	實施日期	公告名稱
96/07/05	97/07/01	【含有咖啡因成分且有容器或包裝之飲料】· 應於外包裝標示咖啡因含量有關事項】
97/07/01	98/07/01	【包裝食品宣稱為素食之標示規定】
99/10/14	99/11/14	【市售真空包裝食品標示相關規定】· 並於 100 年 8 月 22 日修正規定第一點、第三點、第四點
99/09/02	100/03/01	【市售包裝調合油外包裝品名標示相關規定】
99/05/28	100/07/01	【包裝速食麵標示相關規定】
100/11/07	101/11/01	【市售包裝減鈉鹽應標示事項】
101/02/09	103/02/09	【冬蟲夏草菌絲體食品標示相關規定】
102/10/02	102/10/02	【含牛肉及牛可食部位原料之有容器或包裝之食品原產地標示規定】
102/10/02	103/07/01	【宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料標示規定】· 並於 103 年 3 月 3 日修正
102/11/20	102/11/20	【市售包裝冷凍食品標示規定】
102/11/29	103/07/01	【市售包裝米粉絲產品標示規定】
103/02/19	103/07/01	【鮮乳保久乳調味乳乳飲品及乳粉品名及標示規定】
103/03/07	104/07/01	【食品過敏原標示規定】
103/04/15	104/07/01	【包裝食品營養標示應遵行事項】
103/05/20	103/05/20	【食品添加物中所含香料成分標示之應遵行事項】
103/06/10	103/06/10	【得免營養標示之包裝食品規定】
103/12/15	103/12/15	【重組肉品名標示原則】
104/01/23	105/01/01	【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】
104/03/03	105/01/01	【包裝食品營養宣稱應遵行事項】
104/03/16	104/07/01	【真菌類食品標示管理原則】
104/05/29	104/07/01	【包裝食品、食品添加物及散裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】
104/06/30	104/07/31	【直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定】
104/6/05	104/07/31	【連鎖飲料便利商店業及速食業之現場調製飲料標示規定草案】
104/05/21	104/12/01	【重組肉食品標示規定草案】
104/05/29	104/12/31	【直接供應飲食場所之食品含基因改造食品原料標示規定草案】
104/05/29	106/12/10	【散裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】
104/05/29	104/12/12	【食品添加物含基因改造食品原料標示應遵行事項】
104/05/29	104/12/13	【包裝食品含基因改造食品原料標示應遵行事項】
104/06/30	104/12/01	【直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定】
104/07/10	106/12/14	【國內通過農產品生產驗證之散裝食品標示規定】



104/07/10 106/12/14 【牛樟芝食品管理及標示相關規定】  
104/07/20 106/12/14 【連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定】  
104/08/11 106/12/14 【直接供應飲食場所之食品含基因改造食品原料標示規定】  
104/10/14 106/12/14 【重組肉食品標示規定】  
105/02/04 106/12/14 【包裝食品與玩具併同販售應標示醒語規定】  
105/03/04 106/12/14 【食品添加物之通用名稱】  
105/03/08 106/12/14 【食品添加物應明顯標示產品登錄碼】  
106/06/15 106/12/14 【包裝食用鹽品之氟標示規定】  
105/06/17 106/12/15 【修正「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」】  
106/06/24 106/12/14 【巧克力之品名及標示規定】  
105/08/22 106/12/14 【食品品名標示規範彙整】  
105/11/01 106/12/14 【包裝食用鹽品之碘標示規定】  
105/11/10 106/12/14 【包裝奶精產品之品名標示規定】  
106/02/06 106/12/14 【市售奶油、乳脂、人造奶油與脂肪抹醬之品名及標示規定】  
106/03/16 106/12/14 【修正「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」第一點、第四點附表二，並自即日生效。】  
106/06/02 106/12/14 【自動販賣機販售食品之標示規定】  
106/06/06 106/12/14 【包裝食用醋標示規定】  
106/11/15 106/12/14 【包裝食品正面營養資訊標示作業指引】

---

※ 資料來源：<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/List?clPublishStatus=1>

〈附表三〉 包裝食品營養標示格式

營養標示			營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份		每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每100公克 (或每100毫升)		每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	大卡	熱量	大卡	%
蛋白質	公克	公克	蛋白質	公克	%
脂肪	公克	公克	脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	公克	飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	公克	反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	公克	碳水化合物	公克	%
糖	公克	公克	糖	公克	*
鈉	毫克	毫克	鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	公克、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	公克、毫克或微克	其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

〈附表四〉 包裝食品營養標示說明

