

# 營養標籤食物參考量

營養成分可以以不同的食物參考量標示，例如：

每食用分量、每100克、每包裝

包裝上所顯示的食物參考量可能有所不同，因此作出比較前須確保食物參考量是相同或須作出相應調整，食物之間才可互相比較。

### 每食用分量

營養資料	
每包裝食用分量數目：3 食用分量：25克(5塊)	
<b>每食用分量</b>	
能量	117千卡
蛋白質	2克
總脂肪	4.5克
- 飽和脂肪	4克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	17克
- 糖	2克
鈉	300毫克

常見例子：  
餅乾 (可分拆為多個小份或小包裝食用的大包裝食物)

特點：  
食用分量 → 消費者每次慣常食用該食物的分量  
每包裝所含的食用分量數目 → 整個包裝食物可分為多少個食用分量

一個食用分量 = 5塊餅乾 (25克) 提供300毫克鈉

可分為3個食用分量

### 每包裝

營養資料	
每包裝	
能量	363千卡
蛋白質	7克
總脂肪	15克
- 飽和脂肪	1克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	50克
- 糖	1克
鈉	600毫克

常見例子：  
即食麵 (一次過食用的食物)

特點：  
快速知道食用整包食物攝取到多少能量及營養素

進食一包即食麵 (連調味包) 攝入15克脂肪

### 每100克或每100毫升

營養資料	
每100毫升	
能量	28千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
- 飽和脂肪	0克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	7克
- 糖	7克
鈉	28毫克

每100克 (固體) 或每100毫升 (液體)

常見例子：盒裝或支裝飲品

特點：  
方便比較不同品牌的同類產品的營養素含量

每100毫升提供7克糖  
飲用500毫升攝入35克糖

## 例子一

每100克，牌子A含糖比牌子B少6克。  
關注攝取糖分人士，可選擇牌子A。

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克

牌子A餅乾的 (部分) 營養標籤

Nutrition Information 營養資料

Per 100g / 每100克

Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	8g/ 克

牌子B餅乾的 (部分) 營養標籤

## 例子二

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目：3 Serving Size/ 食用分量：5 pieces(50g)/5 塊(50克)	
Per Serving / 每食用分量	
Energy/ 能量	218Kcal/ 千卡(916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

根據左圖顯示，如果你進食一份食用分量 (即五塊餅乾) 便會攝取：

能量：218千卡    總脂肪：8克

如果你能只進食五分一的食用分量 (即一塊餅乾) 便會攝取：

能量：44千卡 (218千卡 ÷ 5)    總脂肪：1.6克 (8克 ÷ 5)