

# 認 識 營 養 標 示

(一)越 來 越 多 人 關 心 自 己 的 營 養 問 題，想 要 知 道 食 物 中 的 營 養 成 分，來 做 為 選 購 食 物 的 參 考。包 裝 食 品 規 定 應 有 食 物 標 示 與 營 養 標 示 兩 部 分。學 習 了 解 這 些 標 示，將 能 幫 助 您 規 劃 自 己 的 飲 食。

## (二)認 識 營 養 標 示

從 營 養 標 示 中 我 們 可 以 看 到 食 品 的 熱 量、蛋 白 質、脂 肪、碳 水 化 合 物 及 鈉 等 五 種 基 本 項 目，如 果 產 品 宣 稱 富 含 特 定 營 養 素，就 必 須 把 宣 稱 的 營 養 素 含 量 標 示 出 來。  
目 前 常 見 的 營 養 標 示，有 兩 種：

★以 100公 克 (固 體)或 100毫 升 (液 體)為 單 位 ★以 每 一 份 量 為 單 位

營 養 標 示	
每 100公 克 (毫 升)	
本 包 裝 含 份	
每 100公 克 (或 毫 升)	
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

營 養 標 示		
每 一 份 量	公 克 (或 毫 升)	
本 包 裝 含 份		
	每 份	每 100公 克 (或 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



### (三)如何讀取營養標示?

『碳水化合物』停看聽，營養標示有陷阱

營養標示		
每一份量	30 公克	
本包裝含	5 份	
	每份	每 100 公克
熱量	162 大卡	539 大卡
蛋白質	1.5 公克	5 公克
脂肪	9.8 公克	32.5 公克
飽和脂肪	4.9 公克	16.3 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	17 公克	56.5 公克
糖	1.1 公克	3.6 公克
鈉	141 毫克	469 毫克

碳水化合物 = 醣

Step1 確認每一份量

Step2 確認本包裝含有幾份

Step3 決定要吃的份數

(假設想吃 2 份，數字要 X2)

Step4 計算會吃進多少營養素

Step5 算出本包裝含醣量

(17 公克\*5=85 公克的碳水化合物)

☆ 一碗飯含碳水化合物 60 公克

克，故吃完這一包食物約等於

吃進了 1.5 碗飯的醣。

### (四)多利用營養標示

買東西前，應先看看營養標示，選擇最適合您的

食品，同時也算算自己可以吃的份量，多用點心思，會讓

您吃得更健康。



馬偕兒童醫院  
MacKay Children's Hospital

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111 年 09 月 22 日 修訂

