

營養標示

近來國民營養知識提升，健康意識抬頭，為因應國內消費大眾之需求，並建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊，前行政院衛生署即推動實施市售包裝食品營養標示。

營養標示是推廣均衡飲食的重要工具，不但可以讓消費者更了解食物的營養價值，繼而與同類產品比較作出選擇。其目的不在於告訴大家「如何吃」，而是要告訴大家「你到底吃進了什麼」，因此希望透過清楚、易懂的標示方式，幫助消費者做出正確與健康的飲食選擇。

產品項目	檢驗項目
台灣八大營養標示套裝	熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉
台灣十四大營養標示套裝	熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、醣類、膽固醇、膳食纖維、維生素 A、維生素 C、鈣、鐵
美加FDA十四大營養標示	熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、鈉、鈣、鐵、膳食纖維、膽固醇、總糖、維生素 A、維生素 C
香港7+1營養標示	熱量、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉、糖