

三步看懂 營養標示

做個聰明消費者



營養標示

每一份量 50 公克

本包裝含 4 份

每份 每100公克

熱量 240大卡 480大卡

蛋白質 3公克 6公克

脂肪 12公克 24公克

飽和脂肪 4公克 8公克

反式脂肪 1公克 2公克

碳水化合物 30公克 60公克

糖 9公克 18公克

鈉 200毫克 400毫克

1

2

3

1

確認份數

確認一整包的份數

- 一整包的量也許會超過1份的量(1份是指大多數人一次吃的量)，所以如果吃了一整包，就要先確認一整包共含幾份。
- 每一份量乘上所含份數，才是吃了一整包的總熱量及營養素含量。

2

留意熱量

留意實際吃的總熱量

到底吃進了多少熱量，240大卡？ 480大卡？還是960大卡？

- 首先確認一整包共含幾份，每份的熱量乘上所含份數，才是全部吃進的熱量。
- 吃了多少份，就會影響到吃進的總熱量唷。

3

明智選擇

明智選擇自己所需要的

- 身體所需的營養素來自各類食物及其加工食品，而各類食物所提供的營養素不盡相同。
- 可依照自己的需求，挑選最適合自己的食品。

三步看懂 營養標示

做個聰明消費者

營養標示		
每一份量 50 公克 本包裝含 4 份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	240大卡	12 %
蛋白質	3公克	5 %
脂肪	12公克	20 %
飽和脂肪	4公克	22 %
反式脂肪	1公克	*
碳水化合物	30公克	10 %
糖	9公克	*
鈉	200毫克	10 %

*參考值未訂定

每日參考值：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



3

3 明智選擇

明智選擇自己所需要的

- 每日參考值，是指大多數人一天攝取量的參考值；而每日參考值百分比，則是指這個食品所提供每份量的熱量及營養素，換算成所佔一天攝取量參考值的百分比。
- 營養標示中之熱量是以大多數人每日攝取熱量2,000大卡為飲食基準，而進行換算的每日參考值百分比，或許跟自己的熱量需求不太一樣，可以自行調整。

健康小提醒

- 盡量少攝取下列營養素：鈉、飽和脂肪、反式脂肪，以及糖。選擇食品時，盡量挑選這些營養素含量低的食物食用。
- 目前尚未訂定反式脂肪及糖的每日參考值，可以利用「每份」或「每100公克/毫升」所提供的量，比較食品間的差異，進而選擇含量較低的食物食用。



衛生福利部

