

食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則

第一條 本準則依食品安全衛生管理法(以下簡稱本法)第二十八條第四項規定訂定之。

第二條 本準則所稱食品及相關產品，指食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝。

第三條 本法第二十八條第一項或第二項所定標示、宣傳或廣告涉及不實、誇張、易生誤解，或醫療效能之認定，應就其傳達予消費者之品名、文字敘述、圖案、符號、影像、聲音或其他訊息，依整體表現，綜合判斷之。

第四條 本法第二十八條第一項食品及相關產品之標示、宣傳或廣告，表述內容有下列情形之一者，認定為涉及不實、誇張或易生誤解：

- 一、與事實不符。
- 二、無證據，或證據不足以佐證。
- 三、涉及維持或改變人體器官、組織、生理或外觀之功能。
- 四、引用機關公文書字號或類似意義詞句。但依法令規定應標示之核准公文書字號，不在此限。

食品以「健康」字樣為品名之一部分者，認定該品名為易生誤解。但取得許可之健康食品，不在此限。

食品之標示、宣傳或廣告內容，得使用附件一所列通常可使用之詞句，或附件二所列營養素或特定成分之生理功能詞句；上開詞句，均不認定為涉及不實、誇張或易生誤解。

第五條 本法第二十八條第二項食品之標示、宣傳或廣告，表述內容有下列情形之一者，認定為涉及醫療效能：

- 一、涉及預防、改善、減輕、診斷或治療疾病、疾病症候群或症狀。
- 二、涉及減輕或降低導致疾病有關之體內成分。

三、涉及中藥材效能。

第六條 本準則自發布日施行。

本準則中華民國一百零九年八月四日修正發布之第四條，自一百十一年七月一日施行。

附件一

規定
通常得使用之詞句或類似之詞句： 一、幫助牙齒骨骼正常發育。 二、幫助消化。 三、幫助維持消化道機能。 四、改變細菌叢生態。 五、使排便順暢。 六、調整體質。 七、調節生理機能。 八、滋補強身。 九、增強體力。 十、精神旺盛。 - 十一、養顏美容。 - 十二、幫助入睡。 - 十三、營養補給。 - 十四、健康維持。 - 十五、青春美麗。 - 十六、產前產後或病後之補養。 - 十七、促進新陳代謝。 - 十八、清涼解渴。 - 十九、生津止渴。 - 二十、促進食慾。 - 二十一、開胃。 - 二十二、退火。 - 二十三、降火氣。 - 二十四、使口氣芬芳。 - 二十五、促進唾液分泌。 - 二十六、潤喉。 - 二十七、生津解渴。

附件二

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
維生素 A 或 β-胡蘿蔔素	一、有助於維持在暗處的視覺。 二、增進皮膚與黏膜的健康。 三、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。
維生素 D	一、增進鈣吸收。 二、幫助骨骼與牙齒的生長發育。 三、促進釋放骨鈣，以維持血鈣平衡。 四、有助於維持神經、肌肉的正常生理。
維生素 E	一、減少不飽和脂肪酸的氧化。 二、有助於維持細胞膜的完整性。 三、具抗氧化作用。 四、增進皮膚與血球的健康。 五、有助於減少自由基的產生。
維生素 K	一、有助血液正常的凝固功能。 二、促進骨質的鈣化。 三、活化肝臟與血液中的凝血蛋白質。
維生素 C	一、促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。 二、有助於維持細胞排列的緊密性。 三、增進體內結締組織、骨骼及牙齒的生長。 四、促進鐵的吸收。 五、具抗氧化作用。 六、有助於維持牙齦與皮膚的正常功能。
維生素 B1	一、有助於維持能量正常代謝。 二、幫助維持皮膚、心臟及神經系統的正常功能。 三、有助於維持正常的食慾。
維生素 B2	一、有助於維持能量正常代謝。 二、有助於維持皮膚的健康。
菸鹼素	一、有助於維持能量正常代謝。 二、增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。
維生素 B6	一、有助於維持胺基酸正常代謝。 二、有助於紅血球中紫質的形成。 三、幫助色胺酸轉變成菸鹼素。 四、有助於紅血球維持正常型態。 五、增進神經系統的健康。
葉酸	一、有助於紅血球的形成。 二、有助於核酸與核蛋白的形成。 三、有助胎兒的正常發育與生長。
維生素 B12	一、有助於紅血球的形成。

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
	二、 增進神經系統的健康。
生物素	一、 有助於維持能量與胺基酸的正常代謝。 二、 有助於脂肪與肝醣的合成。 三、 有助於嘌呤的合成。 四、 增進皮膚和黏膜的健康。
泛酸	一、 有助於維持能量正常代謝。 二、 增進皮膚和黏膜的健康。 三、 有助於體脂肪、膽固醇的合成及胺基酸的代謝。
鈣	一、 有助於維持骨骼與牙齒的正常發育及健康。 二、 幫助血液正常的凝固功能。 三、 有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性。 四、 活化凝血酶元轉變為凝血酶，幫助血液凝固。 五、 調控細胞的通透性。
鐵	一、 有助於正常紅血球的形成。 二、 構成血紅素與肌紅素的重要成分。 三、 有助於氧氣的輸送與利用。
碘	一、 合成甲狀腺激素的主要成分。 二、 有助於維持正常生長、發育、神經肌肉的功能。 三、 調節細胞的氧化作用。 四、 有助於維持甲狀腺激素的正常分泌。 五、 有助於維持正常基礎代謝。
鎂	一、 有助於骨骼與牙齒的正常發育。 二、 有助於維持醣類的正常代謝。 三、 有助於心臟、肌肉及神經的正常功能。 四、 有助於身體正常代謝。
鋅	一、 為胰島素及多種酵素的成分。 二、 有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。 三、 增進皮膚健康。 四、 有助於維持正常味覺與食慾。 五、 有助於維持生長發育與生殖機能。 六、 有助於皮膚組織蛋白質的合成。 七、 有助於抗氧化。
鉻	有助於維持醣類正常代謝。
硒	有助於抗氧化，抵抗氧化壓力。
蛋白質	一、 人體細胞、組織、器官的主要構成物質。 二、 幫助生長發育。 三、 有助於組織的修復。 四、 為肌肉合成的來源之一。

營養素或特定成分	得敘述之生理功能詞句或類似詞句
	五、 可用於肌肉生長。
膳食纖維	一、 可促進腸道蠕動。 二、 增加飽足感。 三、 使糞便比較柔軟而易於排出。 四、 膳食中有適量的膳食纖維時，可增加糞便量。
註一:營養素「含量」應符合「包裝食品營養宣稱應遵行事項」及「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」之規定，方得標示、宣傳或廣告其可敘述之生理功能詞句。 註二:鉻每日最低攝取量需達 6μg，方得標示、宣傳或廣告其可敘述之生理功能詞句。 註三:營養素或特定成分可敘述之生理功能詞句用於標示、宣傳或廣告時，應敘明其係屬各該營養素或特定成分之生理功能。	

包裝食品營養宣稱應遵行事項修正規定

- 一、本應遵行事項依食品安全衛生管理法第二十二條第三項規定訂定之。
- 二、本應遵行事項適用於包裝食品標示之營養宣稱；「特殊營養食品」之營養宣稱，除另有規定外，適用本應遵行事項規定。
- 三、本應遵行事項用詞，定義如下：
 - (一)營養宣稱：以任何說明、隱喻、暗示方式表達該產品具有或不具有特定之熱量或營養素。
 - (二)需適量攝取之營養素：攝取過量，將對國民健康有不利影響之熱量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉、糖、乳糖。
 - (三)可補充攝取之營養素：攝取不足，將影響國民之健康，可經由額外提供方式予以補充之蛋白質、膳食纖維、維生素 A、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 B₆、維生素 B₁₂、維生素 C、維生素 D、維生素 E、維生素 K、菸鹼素、葉酸、泛酸、生物素、膽素、鈣、鐵、碘、鎂、鋅、氟、硒。
- 四、營養宣稱應依下列規定辦理：
 - (一)記載食品所含熱量或營養素含量之數值者，以該食品之單位重量、容量、數量或每份量，表達所含熱量或營養素之含量。
 - (二)需適量攝取之營養素：
 - 1.固體（半固體）食品，其標示表一第一欄所列營養素為「無」、「不含」、「零」或等同意義詞句者，該食品每一百公克所含該營養素量，不得超過表一第二欄所示之量。
 - 2.液體食品，其標示表一第一欄所列營養素為「無」、「不含」、「零」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，不得超過表一第三欄所示之量。
 - 3.固體（半固體）食品，其標示表二第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」、「微」、「略含」或等同意義詞句

者，該食品每一百公克所含該營養素量，不得超過表二第二欄所示之量。

4.液體食品，其標示表二第一欄所列營養素為「低」、「少」、「薄」、「微」、「略含」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，不得超過表二第三欄所示之量。

5.食品宣稱「低鈉」者，除鈉含量不得超過表二第二欄或第三欄所示之量外，於營養標示中標示「鉀」含量。

(三)可補充攝取之營養素：

1.固體（半固體）食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每一百公克所含該營養素量，達到或超過表三第二欄所示之量；屬表五所列者，每三十公克（實重）所含該營養素達到或超過表三第二欄所示之量；屬表六所列者，每一公克（乾貨）所含該營養素（膳食纖維除外）達到或超過表三第二欄所示之量。

2.液體食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每一百毫升所含該營養素量，達到或超過表三第三欄所示之量，或其每一百大卡所含該營養素量，達到或超過表三第四欄所示之量。

3.形態屬膠囊狀、錠狀食品，其標示表三第一欄所列營養素為「高」、「多」、「強化」、「富含」或等同意義詞句者，該食品每日最低攝取量中所含之該營養素，達到或超過表三第二欄所示之量。

(四)表四第一欄所列之營養素，其營養宣稱涉生理功能者，除依「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」之規定外，其含量應遵循下列事項：

1.固體（半固體）食品，其每一百公克所含該營養素量，達到或超過表四第二欄所示之量；屬表五所列者，每三十公克（實重）所含該營養素達到或超過表四第二欄所示之量；屬表六所

列者，每一公克（乾貨）所含該營養素（蛋白質、膳食纖維除外）達到或超過表四第二欄所示之量。

2.液體食品，其每一百毫升所含該營養素量，達到或超過表四第三欄所示之量，或其每一百大卡所含該營養素量，達到或超過表四第四欄所示之量。

3.形態屬膠囊狀、錠狀者，其每日最低攝取量所含該營養素，達到或超過表四第二欄所示之量。

（五）涉營養素含量比較者：

1.就表二第一欄所列營養素，為「較…低」、「較…少」或「減…」（不包含減鈉鹽）或等同意義詞句標示者，該固體（半固體）或液體食品所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距，分別達到或超過表二第二欄或第三欄所示之量，且標明被比較之同類參考食品之品名，及其減低之量或減低之比例數。

2.就表三第一欄所列營養素，為「較…高」、「較…多」或「…倍」或等同意義詞句標示者，該固體（半固體）或液體食品所含該營養素量與同類參考食品所含該營養素量之差距，分別達到或超過表三第二欄、第三欄或第四欄所示之二分之一量，且標明被比較之同類參考食品之品名，及其增加之量或增加之比例數。

（六）表七所列之食品，不得作「高、多、強化、富含、較…高、較…多」或等同意義詞句之營養宣稱，以及營養素生理功能例句等之宣稱。

五、需再經復水或稀釋才可供食用之食品（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，作為需適量攝取或可補充攝取營養素之營養宣稱衡量基準，且其營養標示方式應與營養宣稱之衡量基準一致。

屬沖泡且不直接食用內容物之食品（例如：茶包…等），應依其所列沖泡方式之一百毫升沖泡液之營養素含量，作為需適量攝取或可補充攝取營養素之營養宣稱衡量基準，且其營養標示方式應與營養宣稱之衡量基準一致。

六、一食品為二項以上營養宣稱者，例如「本產品為低脂、高纖維」、「本產品為高鈣、高纖維、零膽固醇」，其宣稱之營養素，應以同型態【固體(半固體)或液體】作為衡量基準；其選擇以液體作為衡量基準者，以一百毫升為原則；如以一百大卡為衡量基準者，應於包裝上註明。

七、非屬「需適量攝取」或「可補充攝取」之營養素，不得標示第四點第二款或第三款之營養宣稱詞句，亦不得標示第五款涉營養素含量比較之詞句。

表一

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	4 大卡	4 大卡
脂肪	0.5 公克	0.5 公克
飽和脂肪	0.1 公克	0.1 公克
反式脂肪	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在1.5 公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.3 公克 （且飽和脂肪及反式脂肪合計須在0.75 公克以下，飽和脂肪及反式脂肪之合計熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	5毫克 （且飽和脂肪須在1.5 公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	5毫克 （且飽和脂肪須在0.75 公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	5 毫克	5 毫克
糖	0.5 公克	0.5 公克
乳糖	0.5 公克	0.5 公克

註1：糖係指單醣與雙醣之總和。

註2：符合本表規定者，得於營養標示中將膽固醇、乳糖含量標示為「0」。其他營養素含量，須同時符合「包裝食品營養標示應遵行事項」附表二之條件者，始得以「0」標示。

表二

第一欄	第二欄	第三欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升
熱量	40 大卡	20 大卡
脂肪	3 公克	1.5 公克
飽和脂肪	1.5 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	0.75 公克 （且飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
膽固醇	20 毫克 （且飽和脂肪須在1.5公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）	10 毫克 （且飽和脂肪須在0.75公克以下，飽和脂肪之熱量須在該食品總熱量之10%以下）
鈉	120 毫克	120 毫克
糖	5 公克	2.5 公克
乳糖（僅限乳製品可宣稱）	2 公克	2 公克

註1：糖係指單糖與雙糖之總和。

註2：乳製品係指乳品類及乳品加工食品。

表三

(1)無特殊族群訴求適用

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	12 公克	6 公克	6 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	210 微克RE ⁽¹⁾	105 微克RE ⁽¹⁾	70 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.42 毫克	0.21 毫克	0.14 毫克
維生素B ₂	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素B ₆	0.48 毫克	0.24 毫克	0.16 毫克
維生素B ₁₂	0.72 微克	0.36 微克	0.24 微克
維生素C	30 毫克	15 毫克	10 毫克
維生素D	3 微克	1.5 微克	1 微克
維生素E	3.9 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.95 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.3 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	36 微克	18 微克	12 微克
菸鹼素	5.4 毫克NE ⁽³⁾	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.8 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	120 微克	60 微克	40 微克
泛酸	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
生物素	9 微克	4.5 微克	3 微克
膽素	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鈣	360 毫克	180 毫克	120 毫克
鐵	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克
碘	42 微克	21 微克	14 微克
鎂	117 毫克	58.5 毫克	39 毫克
鋅	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克

氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	16.5 微克	8.25 微克	5.5 微克

(2)一至三歲

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	4 公克	2 公克	2 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	120 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾	40 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.18 毫克	0.09 毫克	0.06 毫克
維生素B ₂	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素B ₆	0.15 毫克	0.08 毫克	0.05 毫克
維生素B ₁₂	0.27 微克	0.14 微克	0.09 微克
維生素C	12 毫克	6 毫克	4 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	1.5 毫克α-TE ⁽²⁾	0.75 毫克α-TE ⁽²⁾	0.5毫克 α-TE ⁽²⁾
維生素K	9 微克	4.5 微克	3 微克
菸鹼素	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.9 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	51 微克	25.5 微克	17 微克
泛酸	0.6 毫克	0.3 毫克	0.2 毫克
生物素	2.7 微克	1.35 微克	0.9 微克
膽素	54 毫克	27 毫克	18 毫克
鈣	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鐵	3 毫克	1.5 毫克	1 毫克
碘	19.5 微克	9.75 微克	6.5 微克

鎂	24 毫克	12 毫克	8 毫克
鋅	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
氟	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
硒	6 微克	3 微克	2 微克

(3)孕乳婦

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	13 公克	6.5 公克	6.5 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	180 微克RE ⁽¹⁾	90 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.33 毫克	0.17 毫克	0.11 毫克
維生素B ₂	0.36 毫克	0.18 毫克	0.12 毫克
維生素B ₆	0.57 毫克	0.29 毫克	0.19 毫克
維生素B ₁₂	0.78 微克	0.39 微克	0.26 微克
維生素C	33 毫克	16.5 毫克	11 毫克
維生素D	3 微克	1.5 微克	1 微克
維生素E	4.2 毫克α-TE ⁽²⁾	2.1 毫克α-TE ⁽²⁾	1.4 毫克α-TE ⁽²⁾
維生素K	27 微克	13.5 微克	9 微克
菸鹼素	4.8 毫克NE ⁽³⁾	2.4 毫克NE ⁽³⁾	1.6 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	180 微克	90 微克	60 微克
泛酸	1.8 毫克	0.9 毫克	0.6 毫克
生物素	9 微克	4.5 微克	3 微克
膽素	123 毫克	61.5 毫克	41 毫克
鈣	300 毫克	150 毫克	100 毫克
鐵	13.5 毫克	6.75 毫克	4.5 毫克

碘	60 微克	30 微克	20 微克
鎂	106.5 毫克	53.25 毫克	35.5 毫克
鋅	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克
氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	18 微克	9 微克	6 微克

註1：RE(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

$1 \mu\text{g RE} = 1 \mu\text{g 視網醇(Retinol)} = 6 \mu\text{g } \beta\text{-胡蘿蔔素}(\beta\text{-Carotene})$

註2： α -TE(α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量。

$1 \text{ mg } \alpha\text{-TE} = 1 \text{ mg } \alpha\text{-Tocopherol}$

註3：NE(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸、菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸(tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

$1 \text{ mg NE} = 60 \text{ mg tryptophan}$

表四

(1)無特殊族群訴求適用

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	6 公克	3 公克	3 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	105 微克RE ⁽¹⁾	52.5 微克RE ⁽¹⁾	35 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素B ₂	0.24 毫克	0.12 毫克	0.08 毫克
維生素B ₆	0.24 毫克	0.12 毫克	0.08 毫克
維生素B ₁₂	0.36 微克	0.18 微克	0.12 微克
維生素C	15 毫克	7.5 毫克	5 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	1.95 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.98 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.65 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	18 微克	9 微克	6 微克
菸鹼素	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.9 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	60 微克	30 微克	20 微克
泛酸	0.75 毫克	0.38 毫克	0.25 毫克
生物素	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
鈣	180 毫克	90 毫克	60 毫克
鐵	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克
碘	21 微克	10.5 微克	7 微克
鎂	58.5 毫克	29.25 毫克	19.5 毫克
鋅	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

(2)一至三歲

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	2 公克	1 公克	1 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	60 微克RE ⁽¹⁾	30 微克RE ⁽¹⁾	20 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.09 毫克	0.05 毫克	0.03 毫克
維生素B ₂	0.11 毫克	0.05 毫克	0.04 毫克
維生素B ₆	0.08 毫克	0.04 毫克	0.03 毫克
維生素B ₁₂	0.14 微克	0.07 微克	0.05 微克
維生素C	6 毫克	3 毫克	2 毫克
維生素D	0.75 微克	0.38 微克	0.25 微克
維生素E	0.75 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.38 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.25 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
菸鹼素	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.68 毫克NE ⁽³⁾	0.45 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	25.5 微克	12.75 微克	8.5 微克
泛酸	0.3 毫克	0.15 毫克	0.1 毫克
生物素	1.35 微克	0.68 微克	0.45 微克
鈣	75 毫克	37.5 毫克	25 毫克
鐵	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
碘	9.75 微克	4.88 微克	3.25 微克
鎂	12 毫克	6 毫克	4 毫克
鋅	0.75 毫克	0.38 毫克	0.25 毫克

(3) 孕乳婦

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體（半固體） 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	6.5 公克	3.25 公克	3.25 公克
膳食纖維	3 公克	1.5 公克	1.5 公克
維生素A	90 微克RE ⁽¹⁾	45 微克RE ⁽¹⁾	30 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.17 毫克	0.08 毫克	0.06 毫克
維生素B ₂	0.18 毫克	0.09 毫克	0.06 毫克
維生素B ₆	0.29 毫克	0.14 毫克	0.1 毫克
維生素B ₁₂	0.39 微克	0.2 微克	0.13 微克
維生素C	16.5 毫克	8.25 毫克	5.5 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	2.1 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.05 毫克 α -TE ⁽²⁾	0.7 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	13.5 微克	6.75 微克	4.5 微克
菸鹼素	2.4 毫克NE ⁽³⁾	1.2 毫克NE ⁽³⁾	0.8 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	90 微克	45 微克	30 微克
泛酸	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
生物素	4.5 微克	2.25 微克	1.5 微克
鈣	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鐵	6.75 毫克	3.38 毫克	2.25 毫克
碘	30 微克	15 微克	10 微克
鎂	53.25 毫克	26.63 毫克	17.75 毫克
鋅	2.25 毫克	1.13 毫克	0.75 毫克

註1：RE(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

1 μ g RE = 1 μ g 視網醇(Retinol) = 6 μ g β -胡蘿蔔素(β -Carotene)

註2： α -TE(α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量。

1 mg α -TE = 1 mg α -Tocopherol

註3：NE(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸、菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸 (tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

1 mg NE = 60 mg tryptophan

表五

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">-起司、起司粉、乳油（Cream）、奶精-肉鬆、肉醬、肉燥、肉酥、肉脯、肉絨、醃燻肉品-魚鬆、魚醬、醃漬水產類、海苔醬-豆腐乳、素肉鬆、素肉醬、拌飯料-果醬、花生醬、芝麻醬、花生粉-西式烘焙食品（包括餅乾類，不包括蛋糕類、麵包類、披薩）-中式糕餅（包括餅乾類） |
|--|

表六

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">-蝦皮、蝦米、海菜、髮菜、柴魚、海帶芽、海苔片、紫菜、洋菜、海蜇皮 |
|---|

表七

-額外使用營養添加劑之零食類食品

米果、膨發及擠壓類

蜜餞及脫水蔬果類

種子類

核果類

豆類製品

水產休閒食品

-碳酸飲料(不包含符合表一之無糖宣稱者)

-額外使用營養添加劑之糖果類食品(不包含符合表一之無糖宣稱且未使用甜味劑者)

硬糖

軟糖類

冬瓜糖、木瓜糖、蜜甘薯

巧克力

口齒芳香糖、口香糖、泡泡糖

其他糖果

-調味料類

乾粉類

味增、豆豉

調味油類

調味醬（用量較大）

沾醬（用量較小）

蘑菇醬、黑胡椒醬

義大利麵醬

糖類（固體、液體）

鮮味劑

蒜頭酥、紅蔥頭

八角粒、粉狀香料

桂花醬

其他調味料

-醃漬醬菜類

註：碳酸飲料係指添加二氧化碳之飲料。