

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《98》

發行：國泰綜合醫院

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：洪可玟、田宛容

第九十八期《中華民國一百零六年五月十五日出版》

聰明挑選，安心採購~



「餛飩水油、重組肉…，現在有一堆黑心食品，還有什麼食物是能吃的？」，
「大廠牌的食物就可以安心購買嗎？」，面對層出不窮的食品衛生安全事件，
消費者如何才能安心挑選？讓我們一起瞭解生鮮食材及包裝食品的選購要訣，
讓您吃出放心，為家人與自己的健康把關！

生鮮食材



選擇品質新鮮，包裝完整，有適當儲存環境的食物

食材選擇多變化，分散風險，各種營養吃得到！



來去菜市場~~ 挑選新鮮食材小撇步



全穀根莖類：顆粒完整，外觀飽滿，乾燥無霉味，

無夾雜異物、長芽或蟲害。小包裝為佳。



蔬果類：當季、在地食材最優先，表皮或葉片

完整飽滿，無斑點，斷口有水份不乾枯。



魚類/海鮮：肉質結實不泛黑，眼珠明亮不凹陷，鰓鮮紅，



肢體緊貼不脫落，急速冷凍好過活跳跳。冷凍產品表面應有薄冰，沒有因反覆解凍而產生較大或不規則的冰晶。



禽/畜肉：光澤有彈性，血水少，無黏液或腥臭味，形狀不過於規則



或筋肉易分離。冷凍品沒有褐變、瘀血或退冰，解凍滲出液不可太多。



蛋類：外觀乾淨，無裂痕破損。同樣大小者選擇重量較重的。

蛋殼顏色不影響營養價值。



豆製品：黃白色或淡黃色，表面乾爽，無黏液或不良氣味。



食品標章認證~~ 多一層保障

食品標章為政府機關或相關團體針對不同類別的食品所推行之認證，通過

檢驗查證，授權廠商才可標示於產品上。常見的標章有：

標章名稱	圖示	標章涵義
優良農產品標章		國產的農/水/畜/林產品及其加工品之衛生安全、品質規格、包裝標示通過驗證。
產銷履歷農產品標章		農/水/畜產品經稽核及抽驗，具安全性且產銷資訊透明化，消費者可追溯生產紀錄。
吉園圃臺灣安全蔬果標章		符合農藥安全用藥規範的蔬果，下緣數字為追溯碼，可於「吉園圃安全蔬果資訊網」查詢生產者資料。
屠宰衛生檢查合格標誌		經屠宰衛生檢查合格的畜/禽屠體及其產品，標示於表皮兩側或產品包裝上。

鮮乳標章		誠實以百分之百生乳產製國產鮮乳。政府依據乳品工廠每月向酪農收購之合格生乳量及實際產製的鮮乳核發鮮乳標章。
台灣優良食品		強化食品業者自主管理，有嚴謹的驗證內容及無預警的追蹤管理。標章代表食品的品質、衛生、安全、信賴及國際化。

包裝食品 選購有完整標示的食品，不購買來路不明商品



食品標示~~ 認識食品身分證

食品標示可提供適當的消費資訊，選購時更有保障。食品衛生管理法規定

食品及原料之容器或外包裝上，應以中文及通用符號明顯標示下列項目：

品名。

內容物名稱。

(依含量多寡，由高至低分別標示之)

淨重、容量或數量。

食品添加物名稱。

(以功能性命名者，應分別標明)

製造廠商或國內負責廠商

名稱、電話號碼及地址。

原產地(國)。



品名

營養宣稱
須符合「市售包裝食品營養宣稱規範」，才能進行宣稱。

果汁含有率
規劃自103年7月1日起，果蔬汁含量10%以上的包裝飲料應標示「原汁含有率」。

食品的最終食用期限
廠商必須依消費者習慣能辨明的方式標明年月日。但保存期限在三個月以上者，其有效日期得僅標明年月，並推定當月之月底為有效日期。

食品添加物名稱
不能單寫功能性名稱，如「抗氧化劑」，應清楚標示該添加物名稱，如「抗壞血酸」。

內容物名稱
內容物排序是依據內容物含量多寡由高至低排列。

營養標示
提供熱量及營養素含量數值，可由此處資訊選擇符合需求的食品。

製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址

原產地(國)

淨重、容量或數量

原產地(國)

品名
真好喝葡萄汁

內容物名稱
高纖

原產地(國)
原產地：台灣

淨重、容量或數量
原裝：480ml

食品添加物名稱
原裝：原裝

營養標示

每份量	營養標示	
	240 毫升	每 100 毫升
每包裝	2 份	
熱量	192 大卡	80 大卡
蛋白質	0 公克	0 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	48 公克	20 公克
糖	48 公克	18.8 公克
鈉	12 毫克	5 毫克
膳食纖維	7.2 公克	3 公克

製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址
製造廠商：○○合豐公司
地址：台灣○○市○○工業路○○號
電話號碼：0800-777888

負責廠商
負責廠商：○○合豐公司
地址：台灣○○市○○路○○號
電話號碼：0800-956333

註冊事項
拆封後請立即食用

- 國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源；有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生產系統。
- 有效日期（製造日期、保存期限或條件）
- 含基因改造食品原料。

重組肉食品標示 105.1.1起實施

(一)包裝食品：
品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」

(二)具營業登記食品業者販賣之散裝食品：
品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」。

(三)直接供應飲食之場所：
餐廳、小吃店、夜市攤商等，應於供應飲食場所標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「熟食供應」。



營養標示 (格式一)

營養標示可估算食品的營養素及份量，選符合自己需求的食品，調整食用量，避免攝取過多熱量、脂肪、糖...等。

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每日參考值 百分比
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	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

*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、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值

可依每包裝所含份數，計算出攝取了多少熱量及營養素。

每日參考值百分比
可以知道每份食品的熱量及營養素含量，占一天所需建議量的百分比。

必須列出熱量及7項營養素含量。

增列「糖」含量
自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進了多少糖。

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升)	
	每份	每100公克 (每100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
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*



飲食種類常變化，多選擇時令或盛產的生鮮食物，購買前仔細看、聞、摸。觀察商家環境及人員是否清潔衛生，選擇信譽良好商家，包裝完整且清楚標示完整資訊的食品，購買前詳細閱讀食品標示。不連續及過量購買同一種商品，多變化購買地點。當個聰明消費者，才能吃得安心又健康。