



營養標籤及營養聲稱

技術指引

營養資料	
能量	每100克 或每100毫升 千卡 / 千焦
蛋白質	克
總脂肪	克
- 飽和脂肪	克
- 反式脂肪	克
碳水化合物	克
- 糖	克
鈉	克
填入涉及聲稱的營養素	毫克
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克

蛋白質

碳水化合物

反式脂肪

飽和脂肪

鈉

能量

總脂肪

糖



食物安全中心
Centre for Food Safety

營養標籤及營養聲稱技術指引

內容	段落
引言	1 – 2
免責聲明	3
修訂法例的目的	4 – 6
定義	7
營養標籤	
涵蓋範圍及實施時間表	8 – 9
豁免	10
營養標籤上的資料	11 - 29
營養聲稱	
概論	30– 33
營養素含量聲稱	34 – 39
營養素比較聲稱	40– 41
營養素功能聲稱	42
間接營養素分析	43 - 58
附件 I 獲豁免營養標籤的項目	
附件 II 營養標籤的建議格式示例	
附件 III 營養素含量聲稱的條件	
附件 IV 常見問題	
附件 V 小銷售量豁免營養標籤指引	

營養標籤及營養聲稱技術指引

引言

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(下稱“《修訂規例》”)標誌着本港的食物標籤制度邁進新紀元。《修訂規例》引進一套營養資料標籤制度(下稱“標籤制度”)，涵蓋食物標籤上兩類主要營養資料，即營養標籤及營養聲稱。

2. 為協助業界遵守標籤制度，食物環境衛生署(下稱“食環署”)的食物安全中心編製了這份技術指引，以便就營養標籤提供技術資料和解答一些常見問題，協助業界製備營養標籤和作出營養聲稱。

免責聲明

3. 這份指引並不是相關法例的一部份，只供業界就標籤制度作參考之用，並應與相關法例(包括但不限於《修訂規例》)一併細閱。這份指引內的資料並非詳盡無遺或完備無缺。個別問題應按實際情況考慮。如有疑問，業界應徵詢獨立的法律意見。相關法例的最終解釋權屬於法庭。

修訂法例的目的

4. 營養是人體生長、修補組織和維持健康不可或缺的元素。很多慢性退化疾病都與飲食失衡有關，例如冠心病、糖尿病和某些癌症。這些與營養息息相關的疾病，在世界各地(包括香港)都造成重大的公眾健康問題。

5. 食物標籤加上營養資料是一項重要的公共衛生工具以推廣均衡飲食。食物標籤是重要溝通渠道，讓消費者了解個別食品的具體資料。

6. 引進標籤制度的目的，是(i)幫助消費者作出有依據的食物選擇；(ii)鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品；以及(iii)規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

定義

7. 在《修訂規例》中下列用詞的定義 –

- “宣傳品”(advertisement)指用意以公眾為對象，並以包括以下方式發布的任何形式的宣傳 —
 - (a) 報章或其他刊物；
 - (b) 電視或電台廣播；
 - (c) 電子訊息；
 - (d) 陳列公告、告示、標籤、宣傳牌或貨品；
 - (e) 派發樣品、傳單、貨品目錄、價目表或其他材料；或
 - (f) 展示圖片或模型，或放映影片，而“宣傳”(advertise)須據此解釋。

- “可獲得的碳水化合物”(available carbohydrates)指總碳水化合物，但不包括膳食纖維。

- “膳食纖維”(dietary fibre)指藉著就認可及核准食物及農作物測定方法而獲國際認可的、名為 AOAC INTERNATIONAL 的獨立組織所採用的任何正式方法而測定的任何纖維。

- “能量”(energy)就任何食物而言，指由該食物提供的、符合以下說明的能量 —
 - (a) 以食物所含的可獲得的碳水化合物、蛋白質、總脂肪、乙醇及有機酸所提供的能量總數計算所得的；及
 - (b) 按照食品法典委員會採用的《食典營養標籤準則》計算的。

- “營養素”(nutrient)指存在於食物中的、符合以下說明的任何物質 —
 - (a) 屬以下其中一項類別或是以下其中一項類別的成分的 —
 - (i) 蛋白質；
 - (ii) 碳水化合物；
 - (iii) 脂肪；
 - (iv) 膳食纖維；
 - (v) 維他命；
 - (vi) 礦物質；及

- (b) 符合以下任何條件 —
- (i) 該物質提供能量；
 - (ii) 該物質是身體生長、發育及維持身體正常功能所需的；
 - (iii) 缺少該物質將導致出現生化或生理的特性變化。
- “營養素比較聲稱”(nutrient comparative claim)指比較相同食物的不同版本的能量值或營養素含量水平的營養聲稱，或比較類似食物的不同版本的能量值或營養素含量水平的營養聲稱。
 - “營養素含量聲稱”(nutrient content claim)指描述食物所含能量值或營養素含量水平的營養聲稱。
 - “營養素功能聲稱”(nutrient function claim)指描述某營養素在身體生長、發育及維持身體正常功能方面所擔當的生理角色的營養聲稱。
 - “營養聲稱”(nutrition claim) —
 - (a) 指述明、指出或暗示某食物含有特定營養特質的陳述，該等營養特質包括 —
 - (i) 能量值；
 - (ii) 蛋白質、可獲得的碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉及糖的含量；或
 - (iii) 維他命及礦物質的含量；及
 - (b) 包括營養素含量聲稱、營養素比較聲稱及營養素功能聲稱。
 - “糖”(sugars)指所有存在於食物中的單糖和雙糖。
 - “反式脂肪酸”(trans fatty acids)指所有含最少一個非共軛反式雙鍵的不飽和脂肪酸的總和。
 - “維他命 A”(vitamin A)指以食物所含的以下成分的總和計算所得的營養素 —
 - (a) 視黃醇；及
 - (b) 按視黃醇當量計算的β-胡蘿蔔素(以6微克β-胡蘿蔔素相等於1微克視黃醇當量計)。

營養標籤

涵蓋範圍及實施時間表

8. 《修訂規例》是參照食品法典委員會《關於營養標識的法典準則》(CAC/GL 2-1985)及《營養聲明的使用準則》(CAC/GL 23-1997)制定的，主要適用於一般預先包裝食物(下稱“預先包裝食物”)，但不適用於擬供不足 36 個月大的幼兒食用的配方、擬主要供不足 36 個月大的幼兒食用的食物，以及專為有特殊營養需要的人士提供的特殊膳食之用的其他食物，因為食品法典委員會另有準則，訂明這幾類食物的營養標籤規定。

9. 《修訂規例》規定，除這份指引附件 I 所列的獲豁免項目外，所有預先包裝食物都必須加上營養標籤。由二零一零年七月一日起，即約兩年寬限期屆滿後，所有預先包裝食物都必須加上附有能量及七種核心營養素(即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉及糖)的營養標籤。

豁免

10. 在《修訂規例》下，部份食品可獲豁免遵守營養標籤的規定(見附件 I)。但必須注意除了小銷售量豁免項目外，獲豁免的其他食品如在包裝上附有能量值或任何營養素含量的標記或標籤或在食物標籤或宣傳品中載有任何營養聲稱，便會失去豁免資格。至於根據小銷售量豁免制度獲豁免的食品(見附件 I 第 16 項和附件 V 的小銷售量豁免營養標籤指引)，如在食物標籤上或宣傳品中載有任何營養聲稱，或沒按食環署署長規定的方式在銷售時標籤或陳列有關產品，亦會被取消豁免資格。

營養標籤上的資料

11. 營養標籤須載有能量及七種核心營養素，即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、鈉和糖的資料，並須列明各種涉及聲稱的營養素的含量。如營養聲稱涉及任何脂肪，亦須同時標示膽固醇含量。以上皆屬強制規定的標示。業界可自行決定在營養標籤標示更多有關其他營養素的資料，但有關資料不能有任何虛假、誤導或欺詐成分。

12. 業界在營養標籤標示碳水化合物含量時，可選擇兩種不同形式：(i)把碳水化合物界定和標示為“可獲得的碳水化合物¹”；或(ii)把碳水化合物界定和標示為“總碳水化合物”。如選擇後者，則須同時列明膳食纖維含量。膳食纖維含量可列於總碳水化合物之下（見第 27 段）。如營養標籤使用“碳水化合物”一詞，則假設有關含量按可獲得的碳水化合物計算/界定。

13. 營養標籤上可使用消費者熟悉的名稱或縮略語來標示營養素。
表 1 臚列一些常用及為所接受的營養素名稱及縮略語。

表 1 部分營養素的常用名稱及縮略語

資料	常用名稱及縮略語
能量	“熱量”/“卡路里”/“千焦” / “千卡” (如使用“卡路里”或“千焦”取代“能量”一詞，能量單位必須與有關詞彙相應)
可獲得的碳水化合物	“碳水化合物”
總碳水化合物	“碳水化合物總量”
總脂肪	“脂肪”/“脂肪總量” / “總脂肪量”
飽和脂肪酸	“飽和脂肪”
反式脂肪酸	“反式脂肪”
多元不飽和脂肪酸	“多元不飽和脂肪”
單元不飽和脂肪酸	“單元不飽和脂肪”
膳食纖維	“膳食纖維總量”/“總膳食纖維”/“纖維”
維他命 C	“抗壞血酸”/“維生素 C”
維他命 B1	“硫胺素”/“維生素 B1”
維他命 B2	“核黃素”/“維生素 B2”

¹ 可獲得的碳水化合物指總碳水化合物，但不包括膳食纖維。

維他命 B3	“菸酸”/“煙酸”/“維生素 B3”
維他命 B12	“鈷氨素”/“維生素 B12”

標示營養素含量

14. 不論營養素含量資料是強制規定標示還是自願標示，都必須準確無誤。

(I) 強制規定的標示

以絕對量標示

15. 能量值及營養素含量應以絕對數目標示（若採用數據修整方法，見第 21 及 22 段），不得以範圍標示含量，包括最高含量(例如多於 3 克)及最低含量(例如少於 0.5 毫克)。

16. 能量必須以下列方式標示：

- i. 以每 100 克/毫升所含的能量(以千卡或千焦)標示；或
- ii. 如包裝內只有一個食用分量，則可以每個包裝所含的能量(以千卡或千焦)標示；或
- iii. 如包裝已註明食用分量的數目及大小(以公制單位計，即克或毫升)，則可以每一食用分量所含的能量(以千卡或千焦)標示。

17. 營養素必須以下列方式標示：

- i. 以每 100 克/毫升所含的營養素(以公制單位計，即克、毫克或微克)標示；或
- ii. 如包裝內只有一個食用分量，則可以每個包裝所含的營養素(以公制單位計，即克、毫克或微克)標示；或
- iii. 如包裝已註明食用分量的數目及大小(以公制單位計，即克或毫升)，則可以每一食用分量所含的營養素(以公制單位計，即克、毫克或微克)標示。

以相對量標示

18. 除標示絕對量外，還可標示相對量作為補充資料，即標示營養素含量佔營養標籤所用參考值的百分比。營養標籤的資料如以相對量標示時 -

- i. 應採用任何國際食物/衛生當局(例如食品法典委員會)或國家食物/衛生當局(例如美國食品及藥物管理局、加拿大食物檢驗局或澳洲新西蘭食品標準管理局)的相關參考值。在按百分比標示營養素資料時，建議採用《修訂規例》中附表 7 列出的營養素參考值。當表示使用的參考值是在《修訂規例》中附表 7 列出的數值時，可使用以下名稱“中國營養素參考值”。

《修訂規例》中附表 7 列出的營養素參考值*

<u>能量 / 營養素</u>	<u>營養素參考值</u>
能量 (千卡)	2 000
(千焦)	8 400
蛋白質 (克)	60
總脂肪 (克)	60
膳食纖維 (克)	25
飽和脂肪酸 (克)	20
膽固醇 (毫克)	300
總碳水化合物 (克)	300
鈣 (毫克)	800
磷 (毫克)	700
鉀 (毫克)	2 000
鈉 (毫克)	2 000
鐵 (毫克)	15
鋅 (毫克)	15
銅 (毫克)	1.5
碘 (微克)	150

硒（微克）	50
鎂（毫克）	300
錳（毫克）	3
鉻（微克）	50
鉬（微克）	40
氟（毫克）	1
維他命 A（視黃醇當量微克）	800
維他命 C（毫克）	100
維他命 D（微克）	5
維他命 E（ α -生育酚當量毫克）	14
維他命 K（微克）	80
維他命 B1（毫克）	1.4
維他命 B2（毫克）	1.4
維他命 B6（毫克）	1.4
維他命 B12（微克）	2.4
煙酸（毫克）	14
葉酸（膳食葉酸當量微克）	400
泛酸（毫克）	5
生物素（微克）	30
膽鹼（毫克）	450

* 採納中國營養學會第六屆六次常務理事會通過的營養素參考值

- ii. 為方便消費者了解營養標籤的資料，建議如營養標籤標示相對量時，應列出所使用的參考值或列明參考國家。
- iii. 建議提供相關標題，例如佔營養素參考值的百分比、佔每日分量的百分比和佔每日攝入量的百分比。

19. 在提供碳水化合物佔營養素參考值的百分比資料時，須注意以下事項。由於在附表 7 所列的碳水化合物參考值是以總碳水化合物

為準，因此標示可獲得的碳水化合物佔營養素參考值的百分比時，應按以下方法計算：

$$\text{可獲得的碳水化合物佔營養素參考值的百分比} = \frac{\text{可獲得的碳水化合物的含量}}{\text{總碳水化合物的營養素參考值} - \text{膳食纖維的營養素參考值}} \times 100\%$$

(II) 自願性的標示

20. 自願在營養標籤標示的營養素含量，可以絕對量或相對量標示。當以絕對量標示時，可建議參照第 15 和第 17 段的規定。當以相對量標示時，須注意第 18 段的規定。

單位和數據修整方法 - 以絕對量標示

21. 在營養標籤標示能量值時，應採用千卡或千焦作單位。標示強制規定的營養素含量時，則須採用公制單位（克、毫克或微克）。若修整數據時，可參照下文表 2 所列的數據修整方法。當標示維他命 A、維他命 E 及葉酸時，建議分別以視黃醇當量微克、 α -生育酚當量毫克或膳食葉酸當量微克作單位。

表 2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每 100 克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤ 4 千卡或 17 千焦
蛋白質	克	0.1	≤ 0.5 克
碳水化合物(可獲得或總量)	克	0.1	≤ 0.5 克
總脂肪	克	0.1	≤ 0.5 克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤ 0.5 克
反式脂肪酸	克	0.1	≤ 0.3 克
鈉	毫克	1	≤ 5 毫克
糖	克	0.1	≤ 0.5 克
膳食纖維	克	0.1	≤ 1.0 克
膽固醇	毫克	1	≤ 5 毫克

²有關方法同樣適用於營養標籤上營養素參考值百分比為“0”的定義。

22. 至於使用克或毫克作單位的其他營養素，則可把數據分別修整至 0.1 克和 1 毫克。

單位和數據修整方法 -以相對量標示

23. 如以相對量標示，建議採用數據修整方法把有關數值調整至最接近的 1% (例如 4.3% 調整至 4%，7.8% 則調整至 8%)。

營養標籤格式

24. 預先包裝食物的營養資料必須以列表形式分行列出，而營養標籤則須於包裝上當眼的位置展示。除了列表形式外，包裝表面總面積少於 200 平方厘米的小包食物，可以直線格式展示。

25. 不論營養標籤的大小及/或格式，必須加上適當的標題。建議加上如“營養標籤”、“營養資料”或“營養成分”等標題。此外，亦建議在營養標籤的適當位置標明“每 100 克”、“每 100 毫升”、“每個包裝”或“每一食用分量”等字眼(附件 II)。

26. 至於營養素的排列次序，則沒有規定。不過，標示脂肪含量及/或種類或膽固醇的含量時，建議按以下次序排列：

總脂肪

- 飽和脂肪酸
- 反式脂肪酸
- 單元不飽和脂肪酸
- 多元不飽和脂肪酸

膽固醇

27. 同樣，標示碳水化合物或總碳水化合物的含量及/或種類時，建議按以下次序排列：

碳水化合物(或可獲得的碳水化合物)

- 糖

膳食纖維

或

總碳水化合物

- 膳食纖維
- 糖

28. 營養標籤可使用英文、中文(簡體字或繁體字)或中英文兼用，而數字則可用阿拉伯數字表示。不過，如預先包裝食物所加上的標記或標籤中英文兼用，則營養標籤亦須中英文兼用。除主管當局在個別情況下另作規定外，如預先包裝食物是製造國家的土產或傳統產品，且通常不在其他國家製造，則該食物按照《修訂規例》加上的標記或標籤，可使用其製造國家的語文。

遵守規定及規管容忍限

29. 根據恆常食物監察計劃，當局會核證營養標籤上營養數值的準確性。營養素標示值的規管容忍限視乎營養素的種類而定(表 3)。然而，規管容忍限並不適用於營養聲稱。

表 3 營養標籤上標示能量值及營養素含量的規管容忍限

能量/營養素	規管容忍限
能量、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、膽固醇、鈉、糖	≤ 標示值的 120%
蛋白質、多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、碳水化合物、澱粉質、膳食纖維、可溶性纖維、不可溶性纖維、纖維的個別組成部分	≥ 標示值的 80%
維他命及礦物質(維他命 A、維他命 D 及添加的維他命及礦物質除外)	≥ 標示值的 80%
維他命 A 及維他命 D (包括添加的)	標示值的 80% 至 180%
添加的維他命及礦物質(維他命 A 及維他命 D 除外)	≥ 標示值

營養聲稱

概論

30. 營養聲稱包括營養素含量聲稱、營養素比較聲稱及營養素功能聲稱。在食物標籤上及宣傳品中的營養聲稱均涵蓋在內。

31. 在《修訂規例》下，下列項目將不當作營養聲稱 –

- i. 根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》的規定，在配料表中提及任何營養素含量；
- ii. 任何涉及《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》附表 3 第 2(4E)(a)

條指明的營養素而作出的任何數量性或質量性聲明 [註：因此 “不含麩質”、“無乳糖”及類似表述不視作營養聲稱]；

- iii. 法律規定的就能量值或任何營養素含量而作出的其他數量性或質量性聲明；
- iv. 就關乎因改變基因程序引致營養價值更改而作出的任何數量性或質量性聲明；
- v. 任何屬預先包裝食物的名稱、品牌名稱或商標一部分的聲稱³；及
- vi. 就預先包裝食物所含的能量值或任何營養素含量而作出的任何數量性聲明，唯其必須 (a) 以實際分量表達（例如：“每份含 650 毫克奧米加 3”）；或 (b) 以營養標籤容許的表達方式表達（例如：“每 100 克含 3 克總脂肪”或“每 100 克含 30%營養素參考值的鈣”）。該數量性聲明應與產品的營養資料標示方式(按每包、每一食用份量或每 100 克/毫升食物計算)互相對應。此外，該數量性聲明並無特別強調該食物所含的能量或該營養素含量高、含量低、存在或不存在於該食物中。

32. 在營養標籤上必須標示在食物標籤上或宣傳品中涉及營養聲稱的營養素的絕對含量。此外，如食物標籤或宣傳品中的營養聲稱涉及任何種類的脂肪，營養標籤亦須標示膽固醇的含量。

33. 有一點要注意的是，當以“鹽”作任何營養聲稱時，其規管跟以“鈉”作出相關聲稱的條件相同，例如作“低鹽”聲稱的條件是每 100 克/毫升食物含不超過 0.12 克鈉。同樣地，當以“卡路里”或“焦耳”作任何聲稱時，其規管跟以“能量”作出相關聲稱的條件相同，例如作“低卡路里”聲稱的條件是每 100 克固體食物含不超過 40 千卡能量。

營養素含量聲稱

34. 營養素含量聲稱描述食品中的能量值或營養素含量水平。營養素含量聲稱只可就食物所含的能量或在《修訂規例》附表 8 中指明的營養素而作出，並須符合該附表中列出的有關條件（附件 III）。

³ 但仍須遵守香港法例 132W 章食物及藥物(成分組合及標籤)規例附表 3 預先包裝食物的標記及標籤中有關名稱或稱號的要求。

35. 下表列出營養素含量聲稱用語的同義詞(即意義相近的描述性字詞)，方便業界作出有關聲稱。下表並不能涵蓋所有相關的同義詞，其他類近的表達或會被當作相關聲稱 -

表 4 營養素含量聲稱用語的同義詞

聲稱用語	同義詞	標記/符號
低	<ul style="list-style-type: none"> • 少 • 提供少量 • 含量低 • 略含 • 薄 	
很低 (只適用於鈉)	<ul style="list-style-type: none"> • 極低 • 超低 • 非常低 • 特低 • “勁低” • “激低” 	
不含	<ul style="list-style-type: none"> • 零 • 無 • 沒有 	• x
來源	<ul style="list-style-type: none"> • 含 • 提供 • 有 • 含有 	• ✓
高	<ul style="list-style-type: none"> • 含豐富 • 含大量 • 富含 • 豐富 • 多 • 提供多 • 含量多 	

36. 有一點要注意的是，“很低”這個聲稱用語及其同義詞只限用於符合附件 III 所列相應規定的營養素(即只有鈉)。同樣，“很高”這個聲稱用語及其同義詞不得用於任何營養素，原因是現時並沒有就任何營養素訂出含量“很高”的標準。

37. “脫脂奶”、“半脫脂奶”及“部份脫脂奶”不視作營養素含量聲稱用語或其同義詞。然而，這些用語須符合有關的法定成分組合標準及其他有關法例。

38. “%不含脂肪”(“% fat free”)屬於營養素含量聲稱，暗示產品脂肪含量低。因此，如要作此聲稱，有關食物須符合“低脂”聲稱的條件。不過，如要作“100%不含脂肪”或“0%脂肪”的聲稱，須符合“不含脂肪”聲稱的條件。

39. 在《修訂規例》制定後的約兩年寬限期內，如預先包裝食物的標籤特別強調含有某種配料或某種配料的含量低，而該配料亦是一種營養素，則標籤的資料必須完全符合現有規例附表 3 第 2(4B)、(4C)及(4D)段的規定，或《修訂規例》內的新規定，或同時符合兩者的規定。當標籤制度生效後，現載於規例附表 3 第 2(4B)、(4C)及(4D)段的“特別強調規定”將不再適用於營養素。

營養素比較聲稱

40. 營養素比較聲稱比較相同或類似食品的能量值或營養素含量水平(例如比較相同或不同牌子的同一或同類食品)，必須符合以下營養素比較聲稱準則：

- i. 必須以相同分量的食物，比較相同食物的不同版本或類似食物的不同版本之能量值或在附表 8 中指明的營養素含量水平；
- ii. 必須在貼近營養素比較聲稱的位置說明用作比較的食品及含量的差異(以絕對值或百分率或分數表達)；及
- iii. 比較必須符合下列規定：

表 5 營養素比較聲稱條件

能量/ 營養素	條件 (兩個條件均必須符合)	
	最少相對差額	最少絕對差額
能量	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體食物：每 100 克食物不少於 40 千卡(170 千焦)能量 • 液體食物：每 100 毫升食物不少於 20 千卡(80 千焦)能量
蛋白質	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體食物：(a) 每 100 克食物不少於蛋白質中國營養素參考值 10%的蛋白質； (b) 每 100 千卡食物不少於蛋白質中國營養素參考值 5%的蛋白質；或 (c) 每 1 兆焦食物不少於蛋白質中國營養素參考值 12%的蛋白質 • 液體食物：(a) 每 100 毫升食物不少於蛋白質中國營養素參考值 5%的蛋白質； (b) 每 100 千卡食物不少於蛋白質中國營養素參考值 5%的蛋白質；或 (c) 每 1 兆焦食物不少於蛋白質中國營養素參考值 12%的蛋白質
總脂肪	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體食物：每 100 克食物不少於 3 克總脂肪 • 液體食物：每 100 毫升食物不少於 1.5 克總脂肪
飽和脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體食物：每 100 克食物不少於 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計) • 液體食物：每 100 毫升食物不少於 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)
反式脂肪酸	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體 / 液體食物：每 100 克 / 毫升食物不少於 0.3 克反式脂肪酸
膽固醇	25%	<ul style="list-style-type: none"> • 固體食物：每 100 克食物不少於 0.02 克膽固醇 • 液體食物：每 100 毫升食物不少於 0.01 克膽固醇

鈉	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體 / 液體食物：每 100 克 / 毫升食物不少於 0.12 克鈉
糖	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體 / 液體食物：每 100 克 / 毫升食物不少於 5 克糖
膳食纖維	25%	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：每 100 克食物不少於 3 克膳食纖維 液體食物：每 100 毫升食物不少於 1.5 克膳食纖維
維他命及礦物質 (鈉除外)	10%中國營養素參考值	<ul style="list-style-type: none"> 固體食物：(a) 每 100 克食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 15%的有關維他命或礦物質；(b) 每 100 千卡食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 5%的維他命或礦物質；或 (c) 每 1 兆焦食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 12%的維他命或礦物質 液體食物：(a) 每 100 毫升食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 7.5%的有關維他命或礦物質；(b) 每 100 千卡食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 5%的維他命或礦物質；或 (c) 每 1 兆焦食物不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 12%的維他命或礦物質

41. 下表列出營養素比較聲稱用語的同義詞(即意義相近的描述性字詞)，方便業界作出聲稱。下表並不能涵蓋所有相關的同義詞，其他類近的表達或會被當作相關聲稱 -

表 6 營養素比較聲稱用語的同義詞

聲稱用語	同義詞	標記/符號
較低	<ul style="list-style-type: none"> • 較/更低 • 較/更少 • 提供較/更少 • 含量較/更低 • 減低 • 降低 • 輕 • 減 	<ul style="list-style-type: none"> • ↓ • —
較高	<ul style="list-style-type: none"> • 較/更高 • 較/更多 • 增加 • 添加 • 增添 • 加強 • 強化 	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ • +

營養素功能聲稱

42. 營養素功能聲稱說明某種營養素在人體生長、發育及維持身體正常功能方面所擔當的生理角色。營養素功能聲稱必須符合以下準則：

- i. 具有營養素含量聲稱規定或於《修訂規例》的附表 7 中有列出營養素參考值的營養素，才可作出營養素功能聲稱；
- ii. 營養素功能聲稱須以科學證據和科學共識為基礎；
- iii. 營養素功能聲稱必須載有關於有關營養素所擔當的生理角色的資料；及
- iv. 涉及聲稱的營養素的含量必須符合“來源”的營養素含量聲稱的相關規定(如有的話)。

間接營養素分析

43. 業界可對食物樣本進行直接化學分析，或通過計算方法進行間接營養素分析，以取得食物的營養資料。間接營養素分析是其中一個可接受的途徑，以取得資料作標籤用途。

44. 業界有責任確保食物標籤的資料準確無誤。如採用間接營養素分析法來估計食品的營養素含量，應確保數據及做法準確並恰當。同時，業界應以適當方法計算營養標籤數值，並注意間接營養素分析的局限。

45. 業界進行間接營養素分析時，可因應情況，考慮採用外國或內地食物/衛生當局認可的最新食物成分資料庫和相關的調整系數，例如：

- i. 美國農業部的《USDA National Nutrient Database for Standard Reference》；
- ii. 美國農業部的《USDA Table of Nutrient Retention Factors》；
- iii. 美國農業部的《Food Yields Summarized by Different Stages of Preparations》；
- iv. 英國食物標準局和食物研究所的《McCance and Widdowson's the Composition of Foods》；
- v. 澳洲新西蘭食品標準管理局的食物營養計算器；
- vi. 泰國瑪希隆大學營養學學院 INFOODS 區域數據中心的《ASEAN Food Composition Tables》；以及
- vii. 中國疾病預防控制中心營養與食品安全所的《中國食物成分表 2002》和《中國食物成分表 2004》。

46. 業界必須清楚了解配料的種類及含量、產品製作過程、保留系數，並確保食物成分資料庫的數據是經適當的檢測方法而得出的，才進行間接營養素分析，以取得營養標籤數值。

間接營養素分析方法

47. 進行間接營養素分析時，需按每種配料的重量和食物成分資料庫有關該配料的營養素數據，計算其營養數值。計算時可能需要採用適當的調整系數，就加工過程中營養素有所增加或流失作出調整。有關的步驟如下：

- 步驟 1 收集產品的配方及有關製作過程的資料。
- 步驟 2 從配方中得知個別配料的重量，並從可靠的食物成分資料庫找出每種配料的營養素含量。
- 步驟 3 如有需要，修正配料的重量，以反映可食用部分的實際重量。
- 步驟 4 就烹煮/加工過程產生的影響作出調整：
 - (a) 如營養素數據屬烹煮/加工後的配料，可使用產量系數，把未經烹煮/加工配料的重量，調整為烹煮後的重量。
 - (b) 如營養素數據屬未經烹煮的配料，可使用保留系數，計算烹煮時營養素的增加或流失量；因應情況，使用產量系數，計算配料烹煮後的重量變化，從而得出最終產品的重量。
- 步驟 5 把各種配料的營養數值相加，以計算有關配方的營養數值。
- 步驟 6 確定按配方製造的食品分量。
- 步驟 7 確定食品按重量計(例如每 100 克)、按容量計(例如每 100 毫升)或每一食用分量計的最終數值。

48. 計算能量的方法，是把食物中可獲得的碳水化合物、蛋白質、總脂肪、酒精(乙醇)及有機酸的含量分別乘以相關的換算系數，然後全部相加。計算程式如下：

每100克食物所含的[可獲得的碳水化合物(克)×4 + 蛋白質(克)×4 + 總脂肪(克)×9 + 酒精(乙醇)(克)×7 + 有機酸(克)×3] = 每100克食物所含的能量(千卡)

49. 為提高間接營養素分析的準確程度，業界應：

- 遵從優良製造規範的規定，以減少同一產品成分的差異。
- 查核產品標準配方所載配料的分量和種類是否準確。
- 確保食物成分資料庫所載的營養數值是個別產品的具代表性數值。
- 保證由具備專業技能的人員根據現有最佳的數據和調整系數進行計算工作。
- 保存有關的文件和記錄以支持分析結果。

50. 食物安全中心正開發營養標籤計算器，協助業界以間接分析法製備營養標籤。業界把食品配料的平均營養值和重量輸入計算器，便可計算出有關食品的平均營養素含量，然後根據有關資料，直接製備營養資料標籤。營養標籤計算器將會上載食物安全中心網站 www.cfs.gov.hk。

51. 業界進行間接營養素分析時，如有存疑的情況，應就食物製成品進行化驗分析，以確定營養素成分。

間接營養素分析的局限

52. 食物成分資料庫所載的營養數值大多是以估量嘗試作為具代表性的數據。各種食物的天然營養素成分可能因季節、加工過程和配料來源的不同而有很大差別。食物成分資料庫的數據與個別食物樣本的化驗分析結果可能會有差異，因此業界需仔細考慮其產品是否適合採用間接分析法計算營養素含量，以確保食物標籤的資料準確無誤。

53. 食品的加工和烹調過程可能會導致重量和營養素增加或流失，舉例如下：

- 在高脂肪的加工過程中吸收的脂肪量和種類，可能會大大影響脂肪和飽和脂肪的數值。
- 在烹煮前泡浸或烹煮後清洗穀類食物，可能會影響碳水化合物的含量。
- 食物的糖和鈉可能會在某些加工過程中流失。
- 用水泡浸食物，可能會令水溶性維他命和礦物質流失。

54. 業界應確保在進行間接營養素分析時，已按情況考慮上述因素，以及認真研究有關計算方法會否得出準確的營養數值，以用於營養標籤。

55. 不同的食物成分資料庫或會對營養素有不同的定義，並使用不同的分析方法來估計食物的營養數值，因此各資料庫的食物營養數值可能會有差異。業界應確保所選用的資料庫採用適當的分析方法，而根據資料庫的數據計算出來的營養數值，亦適用於營養標籤。如營養素的含量(例如膳食纖維)很大程度上取決於營養素的定義和所採用的分析方法，便要特別小心處理。有關營養素分析方法的資料，可參閱《營養標籤及營養聲稱檢測方法技術指引》。

56. 基於上文所述的局限，間接營養素分析所得的結果只是約數，並不反映某種食品的實際營養成分。業界應注意，化驗分析及間接營養素分析的結果可能會有差異，而營養標籤的檢定是以指定方法進行化驗分析為基礎的。

57. 業界只應在信納有關數值是他們某種產品的具代表性數值時，才決定採用間接營養素分析法，以取得營養數值用於營養標籤。在任何情況下，業界都有責任確保標籤的營養數值準確無誤。

58. 我們會根據化驗分析結果，評定營養標籤是否符合有關規例。因此，業界有責任確保間接營養素分析所得的營養數值與化驗分析結果相若。有關營養素分析方法的資料，業界應參閱《營養標籤及營養聲稱檢測方法技術指引》。

食物環境衛生署

食物安全中心

二零零八年六月，二零一六年八月更新

獲豁免營養標籤的項目

1. 含有以容積計算的酒精濃度(以《應課稅品條例》(第 109 章)第 53 條“酒精濃度”的定義中所描述的方式釐定者)超過 1.2%的預先包裝食物。
2. 在飲食供應機構售出的、通常購買作即時食用的預先包裝食物。
3. 獨立花巧包裝並擬作單份出售的甜點。
4. 獨立包裝並擬作單份出售的涼果，而其本身是再無其他包裝的。
5. 包裝在總表面面積小於 100 平方厘米的容器內的預先包裝食物。
6. 不論是新鮮、冷凍、冷凝或乾的的水果或蔬菜，但必須 –
 - (a) 包裝在並無載有其他配料的容器內；及
 - (b) 並無添加其他配料。
7. 加入碳酸氣的汽水，但必須 –
 - (a) 除二氧化碳外並無添加其他配料；及
 - (b) 該汽水的標記或標籤表示該汽水已加入碳酸氣。
8. 泉水及礦泉水(包括經人工添加礦物質的、被描述為礦泉水的水)。[註：在這類預先包裝水上標示“加入礦物質的水”、“含礦物質”、“添加礦物質”或相類近用詞將不當作營養聲稱。]
9. 並無任何能量值或任何核心營養素含量的預先包裝食物。[註：能量值和核心營養素含量必須符合表 2 有關“0”的定義。]
10. 肉、海魚、淡水魚或通常用作供人食用的任何其他種類的水中生物，但必須 –
 - (a) 未經烹煮；
 - (b) 包裝在並無載有其他配料的容器內；及
 - (c) 並無添加其他配料。
11. 含多種配料的預先包裝食物，但必須 –
 - (a) 在同一處所內製備並售出予最後消費者；
 - (b) 並非擬出售供即時食用；及
 - (c) 擬經過烹煮處理使之適合人類食用。

[註：在此豁免項目下，“製備”(prepared)包括去骨、削皮、研磨、切割、清洗、切除表面部分、調味或包裝，但不包括加工處理。有關“加工處理”的定義，參看第 14 項的註解。]

12. 含多種配料的湯包，但必須 –
 - (a) 在製造過程中並無經過加熱處理；
 - (b) 並非擬出售供即時食用；及
 - (c) 擬經過烹煮處理使之適合以湯形式供人類食用。
13. 符合《稅務條例》(第 112 章)第 88 條獲豁免繳稅的屬公共性質的慈善機構或信託為慈善目的舉辦的活動中售出的預先包裝食物。
14. 符合以下說明的預先包裝食物 –
 - (a) 在同一處所內加工處理並售出予最後消費者；或
 - (b) 該食物在某地方加工處理，並在某處所售出予最後消費者，而該地方是在該處所的毗鄰或緊接該處所的附近地方，而且該食物並非在(a)或(b)段所提述的處所外要約出售。

[註：在此豁免項目下，“加工處理”(processed)包括任何能導致任何食物的自然狀態產生實質更改的處理方法或工序，而在“製備”的定義中，“加工處理”(processing)須據此解釋。]
15. 作單份項目而售出予飲食供應機構的預先包裝食物。
16. 每年銷售量不超過 30 000 件的預先包裝食物。詳情請參閱附件 V 的小銷售量豁免營養標籤指引。[註：此項豁免必須經申請審批及遵從特定條件。]

營養標籤的建議格式示例：

(A) 以中文、英文或中英文標示每 100 克或每 100 毫升所含絕對量的標籤

營養資料	
	每 100 克 或每 100 毫升
能量	千卡 / 千焦
蛋白質	克
總脂肪	克
- 飽和脂肪	克
- 反式脂肪	克
碳水化合物	克
- 糖	克
鈉	毫克
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克

Nutrition Information	
	Per 100g or Per 100ml
Energy	kcal / kJ
Protein	g
Total fat	g
- Saturated fat	g
- Trans fat	g
Carbohydrates	g
- Sugars	g
Sodium	mg
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg

Nutrition Information 營養資料

	Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或每 100 毫升
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克

(B) 以中文、英文或中英文標示每 100 克或每 100 毫升以及每一食用分量⁴所含絕對量的標籤

營養資料		
每包裝所含食用分量數目： (填入食用分量數目)		
食用分量： 克、毫升或其他適當的單位		
	每 100 克 或每 100 毫升	每食用分量
能量	千卡 / 千焦	千卡 / 千焦
蛋白質	克	克
總脂肪	克	克
- 飽和脂肪	克	克
- 反式脂肪	克	克
碳水化合物	克	克
- 糖	克	克
鈉	毫克	毫克
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克

Nutrition Information		
Servings Per Package: (insert number of servings)		
Serving Size: g, ml or other unit as appropriate		
	Per 100g or Per 100ml	Per Serving
Energy	kcal / kJ	kcal / kJ
Protein	g	g
Total fat	g	g
- Saturated fat	g	g
- Trans fat	g	g
Carbohydrates	g	g
- Sugars	g	g
Sodium	mg	mg
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg	g, mg or µg
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg	g, mg or µg

4. 如以“每食用分量”標示，營養標籤或食物包裝上須列明食用分量數目及以克或毫升量化每一食用分量。

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)

Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位

	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克

(C) 以中文、英文或中英文標示每一食用分量⁴所含絕對量的標籤

營養資料	
每包裝所含食用分量數目： (填入食用分量數目)	
食用分量： 克、毫升或其他適當的單位	
	每食用分量
能量	千卡 / 千焦
蛋白質	克
總脂肪	克
- 飽和脂肪	克
- 反式脂肪	克
碳水化合物	克
- 糖	克
鈉	毫克
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克

Nutrition Information	
Servings Per Package: (insert number of servings)	
Serving Size: g, ml or other unit as appropriate	
	Per Serving
Energy	kcal / kJ
Protein	g
Total fat	g
- Saturated fat	g
- Trans fat	g
Carbohydrates	g
- Sugars	g
Sodium	mg
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)

Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位

	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	kcal or kJ/千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克

- (D) 以中文、英文或中英文標示每 100 克或每 100 毫升所含絕對量、每一食用分量⁴所含絕對量，以及每 100 克或每 100 毫升佔中國營養素參考值百分比的標籤

營養資料			
每包裝所含食用分量數目：(填入食用分量數目)			
食用分量： 克、毫升或其他適當的單位			
	每 100 克 或每 100 毫升	每食用分量	每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素參考值 百分比
能量	千卡 / 千焦	千卡 / 千焦	%
蛋白質	克	克	%
總脂肪	克	克	%
- 飽和脂肪	克	克	%
- 反式脂肪	克	克	
碳水化合物	克	克	%
- 糖	克	克	
鈉	毫克	毫克	%
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%

Nutrition Information			
Servings Per Package: (insert number of servings)			
Serving Size: g, ml or other unit as appropriate			
	Per 100g or Per 100ml	Per Serving	% Chinese NRV Per 100g or Per 100 ml
Energy	kcal / kJ	kcal / kJ	%
Protein	g	g	%
Total fat	g	g	%
- Saturated fat	g	g	%
- Trans fat	g	g	
Carbohydrates	g	g	%
- Sugars	g	g	
Sodium	mg	mg	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg	g, mg or µg	%
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg	g, mg or µg	%

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)

Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位

	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素 參考值百分比
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/ 千卡或千焦	%
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克	%
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克	%
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克	%
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克	%
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克	g / 克	%
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克	%
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%

- (E) 採用中文、英文或中英文並以“碳水化合物總量”標示碳水化合物(例如標示每 100 克或每 100 毫升所含的絕對量、每一食用分量⁴所含的絕對量，以及每 100 克或每 100 毫升佔中國營養素參考值的百分比)的標籤

營養資料			
每包裝所含食用分量數目：(填入食用分量數目)			
食用分量： 克、毫升或其他適當的單位			
	每 100 克 或每 100 毫升	每食用分量	每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素參考值 百分比
能量	千卡 / 千焦	千卡 / 千焦	%
蛋白質	克	克	%
總脂肪	克	克	%
- 飽和脂肪	克	克	%
- 反式脂肪	克	克	%
總碳水化合物	克	克	%
- 膳食纖維	克	克	%
- 糖	克	克	%
鈉	毫克	毫克	%
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%

Nutrition Information			
Servings Per Package: (insert number of servings)			
Serving Size: g, ml or other unit as appropriate			
	Per 100g or Per 100ml	Per Serving	%Chinese NRV Per 100g or Per 100 ml
Energy	kcal / kJ	kcal / kJ	%
Protein	g	g	%
Total fat	g	g	%
- Saturated fat	g	g	%
- Trans fat	g	g	%
Total Carbohydrates	g	g	%
- Dietary fibre	g	g	%
- Sugars	g	g	%
Sodium	mg	mg	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg	g, mg or µg	%
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg	g, mg or µg	%

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)

Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位

	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素 參考值百分比
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/ 千卡或千焦	%
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克	%
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克	%
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克	%
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克	%
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	g / 克	g / 克	%
- Dietary fibre / 膳食纖維	g / 克	g / 克	%
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克	%
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%

- (F) 採用中文、英文或中英文並以“可獲得的碳水化合物”標示碳水化合物 (例如標示每 100 克或每 100 毫升所含絕對量、每一食用分量⁴所含絕對量，以及每 100 克或每 100 毫升佔中國營養素參考值的百分比)的標籤

營養資料			
每包裝所含食用分量數目：(填入食用分量數目)			
食用分量： 克、毫升或其他適當的單位			
	每 100 克 或每 100 毫升	每食用分量	每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素參考值 百分比
能量	千卡 / 千焦	千卡 / 千焦	%
蛋白質	克	克	%
總脂肪	克	克	%
- 飽和脂肪	克	克	%
- 反式脂肪	克	克	%
可獲得的碳水化合物	克	克	%
- 糖	克	克	%
鈉	毫克	毫克	%
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克	克、毫克或微克	%

Nutrition Information			
Servings Per Package: (insert number of servings)			
Serving Size: g, ml or other unit as appropriate			
	Per 100g or Per 100ml	Per Serving	%Chinese NRV Per 100g or Per 100 ml
Energy	kcal / kJ	kcal / kJ	%
Protein	g	g	%
Total fat	g	g	%
- Saturated fat	g	g	%
- Trans fat	g	g	%
Available carbohydrates	g	g	%
- Sugars	g	g	%
Sodium	mg	mg	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg	g, mg or µg	%
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg	g, mg or µg	%

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)

Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位

	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或 每 100 毫升的 中國營養素 參考值百分比
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/ 千卡或千焦	%
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克	%
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克	%
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克	%
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克	%
Available carbohydrates / 可獲得的碳水化合物	g / 克	g / 克	%
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克	%
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克	%

(G) 以中文、英文或中英文標示的直線格式(例如標示每 100 克或每 100 毫升所含絕對量)

營養資料 每 100 克或每 100 毫升

能量 xx 千卡/千焦，蛋白質 xx 克，總脂肪 xx 克，飽和脂肪 xx 克，

反式脂肪 xx 克，碳水化合物 xx 克，糖 xx 克，鈉 xx 毫克，

填入涉及聲稱的營養素 xx 克、毫克或微克，填入其他標示的營養素 xx 克、毫克或微克

Nutrition Information Per 100g or Per 100ml

Energy xx kcal / kJ, Protein xx g, Total fat xx g, Saturated fat xx g,

Trans fat xx g, Carbohydrates xx g, Sugars xx g, Sodium xx mg,

Insert nutrient(s) involved in claim(s) xx g, mg or μ g, Insert other nutrient(s) to be declared xx g, mg or μ g

Nutrition Information 營養資料 Per 100g or Per 100ml/每 100 克或每 100 毫升

Energy/能量 xx kcal / kJ /千卡/千焦，Protein/蛋白質 xx g/克，

Total fat/總脂肪 xx g/克，Saturated fat/飽和脂肪 xx g/克，

Trans fat/反式脂肪 xx g/克，Carbohydrates/碳水化合物 xx g/克，

Sugars/糖 xx g/克，Sodium/鈉 xx mg/毫克，

Insert nutrient(s) involved in claim(s)/填入涉及聲稱的營養素 xx g, mg or μ g/克、毫克或微克，Insert other nutrient(s) to be declared/填入其他標示的營養素 xx g, mg or μ g/克、毫克或微克

營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定 ⁵
能量	(1) “低”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 40 千卡 (170 千焦) 能量；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 20 千卡 (80 千焦) 能量。
	(2) “不含”	每 100 毫升液體食物含不超過 4 千卡 (17 千焦) 能量。
總脂肪	(1) “低”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 3 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 1.5 克總脂肪。
	(2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克總脂肪；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不超過 0.5 克總脂肪。
飽和脂肪酸	(1) “低”	(a) 固體食物 — (i) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (ii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。 (b) 液體食物 — (i) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (ii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
	(2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.1 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；或 (b) 每 100 毫升液體食含不超過 0.1 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)。

⁵ 即使營養素含量是以食物的“每食用分量”標示，營養聲稱的條件仍然以此表中列明的每 100 克或 100 毫升食物中有關營養素的含量為準。

成分	聲稱說明	規定 ⁵
膽固醇	(1) “低”	(a) 固體食物 — (i) 每 100 克含不超過 0.02 克膽固醇； (ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
		(b) 液體食物 — (i) 每 100 毫升含不超過 0.01 克膽固醇； (ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸和反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
	(2) “不含”	(a) 固體食物 — (i) 每 100 克含不超過 0.005 克膽固醇； (ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
		(b) 液體食物 — (i) 每 100 毫升含不超過 0.005 克膽固醇； (ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。
反式脂肪酸	“不含”	(a) 固體食物 — (i) 每 100 克含不超過 0.3 克反式脂肪酸； (ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

成分	聲稱說明	規定 ⁵
		<p>(b) 液體食物 —</p> <p>(i) 每 100 毫升含不超過 0.3 克反式脂肪酸；</p> <p>(ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及</p> <p>(iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。</p>
糖	(1) “低”	<p>(a) 每 100 克固體食物含不超過 5 克糖；或</p> <p>(b) 每 100 毫升液體食物含不超過 5 克糖。</p>
	(2) “不含”	<p>(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.5 克糖；或</p> <p>(b) 每 100 毫升液體食含不超過 0.5 克糖。</p>
鈉	(1) “低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.12 克鈉。
	(2) “很低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.04 克鈉。
	(3) “不含”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.005 克鈉。
蛋白質	(1) “低”	食物(固體或液體)含提供不超過 5% 能量的蛋白質。
	(2) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質；或
		(b) 每 100 毫升液體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 5% 的蛋白質；或
(c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於蛋白質中國營養素參考值 5% 的蛋白質(每 1 兆焦食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 12% 的蛋白質)。		
(3) “高”	(a) 每 100 克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 20% 的蛋白質；或	
(b) 每 100 毫升液體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質；或		
(c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於蛋白質中國營養素參考值 10% 的蛋白質(每 1 兆焦食物含不少於蛋白質中國營養素參考值 24% 的蛋白質)。		
膳食纖維	(1) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含有不少於 3 克的膳食纖維；或
		(b) 每 100 毫升液體食物含有不少於 1.5 克的膳食纖維。

成分	聲稱說明	規定 ⁵
	(2) “高”	(a) 每 100 克固體食物含有不少於 6 克的膳食纖維；或 (b) 每 100 毫升液體食物含有不少於 3 克的膳食纖維。
維他命和 礦物質 (鈉除外)	(1) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 15% 的有關維他命或礦物質；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 7.5% 的有關維他命或礦物質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 5% 的有關維他命或礦物質(每 1 兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 12% 的有關維他命或礦物質)。
	(2) “高”	(a) 每 100 克固體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 30% 的有關維他命或礦物質；或 (b) 每 100 毫升液體食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 15% 的有關維他命或礦物質；或 (c) 每 100 千卡食物(固體或液體)含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 10% 的有關維他命或礦物質(每 1 兆焦食物含不少於有關維他命或礦物質中國營養素參考值 24% 的有關維他命或礦物質)。

常見問題

1. 什麼是用於特殊膳食的食物?

用於特殊膳食的食物，是特別為滿足因特殊身體或生理狀況及／或特殊疾病引致有特殊膳食要求而加工或配製並作此表述的食物。這些食物與類似的一般食物(如有的話)在成分組合上必須有明顯分別。特殊膳食食品的表述方式，必須符合《修訂規例》或其他現行法例（包括《不良醫藥廣告條例》(第 231 章)）的相關規定。

2. 如在食物包裝上特別顯著標示某營養素，是否視作營養聲稱？

根據《修訂規例》，營養聲稱是指述明、指出或暗示某食物含有特定營養特質的陳述。某種表示方法是否屬營養聲稱，需考慮個別情況及視乎整體表示方式才可決定。如某表示方式指出或暗示食物含有、不含有、含豐富或含少量能量或營養素，該表示方式將被視作營養聲稱。

3. “不含味精”、“不含氫化油”、“不含咖啡因”、“含電解質”、“少甜”、“不加甜味”、“添加甜味”、“非...主要來源”、“不添加...”及有關血糖生成指數 (glycaemic index) 的聲稱是否屬營養聲稱？

以上各項皆不屬於營養素含量聲稱，而“非...主要來源”亦不視作“低”或“不含”的同義詞，也不等同於“0 克”。此外，“含苯內氨酸”及“不含酪蛋白”亦屬允許之聲稱。然而，這些字句必須真確無誤及不能有任何誤導成分。至於“含維他命”或“含礦物質”的聲稱，所有標示的維他命或礦物質需符合作出有關聲稱的條件。

4. 如某食品並非用作出售，有什麼關於營養標籤和營養聲稱的規定需要遵守？

根據《修訂規例》，任何人為出售而宣傳、售賣或為供出售而製造任何沒有按規定加上營養標籤、或在其標籤上有任何不符合有關法例要求的營養聲稱的預先包裝食物，即屬犯罪。該罪行不限於當售賣或供出售的有關預先包裝食物。如該食品並非用作售賣但本身構成宣傳品，而宣傳品中具任何不符合有關法例要求的營養聲稱，則任何人為出售而宣傳該預先包裝食物，即屬違法。

5. 就某些營養素而言，固體和液體食物各有不同的營養聲稱準則。怎樣分辨固體和液體食物？

一般而言，食物會按出售時的狀態以決定應符合固體或液體食物的準則。例如雪糕在出售時是固體狀，因此其營養素含量聲稱須符合固體食物的規定。至於半固體食物(如乳酪，吉士醬)和固體液體混合食物(如羅宋湯、麥皮、粥)則須符合固體食物的規定。然而，需如奶粉經沖調才可進食的食物，營養聲稱的準則適用於按包裝上指示沖調後的食物。沖調食物的調製方法必須清楚列出於包裝上。

6. 以中文和英文以外的其他語言寫成的聲稱是否也受有關聲稱的規例規管？

以任何語言寫成的營養聲稱，皆受《修訂規例》規管。所有有關規定均適用於以任何語言作出營養聲稱的食物。如獲豁免資格的食物以中文或英文以外的其他語言作出營養聲稱，該食物將喪失其豁免資格。

7. 營養標籤上的資料有什麼語言規定？

營養標籤上有關必須列出的營養素的資料，可使中英文、中文(簡體字或繁體字)或中英文兼用，而數字則可用阿拉伯數字。不過，如預先包裝食物所加上的標記或標籤中英文兼用，營養標籤上的資料亦須中英文兼用。

8. (於二零一六年八月刪除)

9. 法例中有關反式脂肪標籤的要求是否不包括天然的反式脂肪？

在修訂規例中，反式脂肪是指所有含最少一個非共軛反式雙鍵的不飽和脂肪酸的總和。這基本上是根據食品法典委員會就營養標籤的指引中有關反式脂肪的定義而釐訂。此定義並不包括天然及人工製成的共軛反式脂肪酸。然而，如食物中含有非共軛反式脂肪酸，不論其來源，其含量必須按照修訂規例的要求清楚列出。

10. 如不同的產品放在同一個包裝內出售，應如何標示營養素含量？如大包裝內含細小包裝，又應在哪一包裝上加上營養標籤？

如在同一包裝內的不同產品是屬於完全不同的種類，可選擇以下列方式處理：(i) 針對包裝內的每一種產品獨立製作個別的營養標籤，或 (ii) 製作一個整合的標籤（即在同一個營養標籤內的個別欄位分別列出各種產品的營養素含量）。如這些產品是屬於類似性質（例如不同口味的曲奇餅）、其營養素含量亦相似，而消費者亦多數可能於同一時間進食這些不同的產品，則可製作單一個營養標籤，於標籤內列出一套按各產品重量的比例計算的營養素資料。

至於數個小包裝的食物包裝為一大包裝，如該食物是以大包裝為出售單位，此大包裝食物除非獲豁免，否則便須按《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）的規定加上標籤。

小銷售量豁免營養標籤指引

1. 如食物環境衛生署署長(下稱“食環署署長”)信納與任何預先包裝食物屬相同版本的食物在本港的每年銷售量不超過 30 000 件，則有關進口商或製造商，可就有關食品向食環署署長申請豁免符合《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》附表 5 第 1 部有關提供營養資料的法律規定。
2. 在斷定若干預先包裝食物是否屬相同版本時，須考慮該等食物的配料、包裝大小、味道、製造商/包裝商、容器及其他特徵。
3. 只有進口商(適用於進口產品)或製造商(適用於本地產品)才有資格申請豁免。申請可透過網上平台提出，或於填妥標準申請表格後，透過郵遞 / 傳真以書面提出或親自遞交。
4. 申請人應填具個人/公司資料和食品詳情，包括品牌名稱、食物名稱、淨重量 / 體積 / 數量、原產國家、製造商或包裝商資料、分銷名單(即分銷商 / 零售商名稱和地址)，產品的標籤和照片，以及產品的條碼(如有)。
5. 上述豁免是授予指定產品及指定業界人士。換言之，該項豁免不包括獲授予豁免的進口商或製造商(“豁免享有人”)銷售的其他產品，或其他非豁免享有人銷售的同一產品。
6. 豁免享有人須遵守食環署署長施加的條件，該項豁免才會獲得授予 / 續期，其中包括：
 - (a) 豁免享有人應通知分銷商及零售商，獲豁免的產品在市面出售時必須具有特定的標籤/標貼，以表明其豁免資格，有關標籤/標貼的設計、格式及大小，載於附錄。
 - (b) 在該項豁免的有效期內，豁免享有人的個人/公司資料或獲豁免產品的分銷商 / 零售商的名稱和地址如有任何改變，豁免享有人應通知食環署署長。
 - (c) 豁免享有人應把獲豁免產品的所有分銷記錄，保存至少兩年(由該項豁免獲得授予 / 續期生效日起計)。這些記錄必須準確，並須在要求時出示，以供查閱。

- (d) 豁免享有人須每月向食環署署長申報獲豁免產品的銷售量，並在食環署署長要求時，須出示相關記錄或賬目，以供查閱，作為所申報銷售量的佐證。
 - (e) 豁免享有人應准許食環署署長指派的人員查閱任何與獲豁免產品的銷售量有關的記錄或賬目。
7. 政府會按收回全部成本原則，就豁免的授予和續期收取年費，分別為每年 345 元 及 335 元，但將來可予調整。
 8. 如銷售量超出 30 000 件 的豁免限額，與產品相關的豁免將被撤銷(即享有有關產品的豁免資格的各方均受影響)。該項豁免一旦被撤銷，則有關產品銷售時必須妥為加上營養標籤，否則即屬違反標籤規例。如豁免享有人違反食環署署長施加的任何條件，其享有的豁免可被撤銷。
 9. 由產品的首宗豁免的生效日期起計一年內，如銷售量未有超出豁免限額，則該項豁免可能獲准續期一年，但須獲食環署署長批准，豁免享有人並須繳付續期的年費。屆時，每年銷售量的記錄將重設為零。有關產品的所有豁免享有人，不論其豁免的生效日期為何，均須同時繳付續期費用，才可繼續享有該項豁免。
 10. 陳列以供出售獲豁免的產品時，
 - (a) 該產品應具有特定的標籤/標貼，以表明其豁免資格(參閱附錄)；以及
 - (b) 應在標籤 / 標貼上或在陳列以供出售該產品的地方附近標明豁免編號。由於出售沒有妥為加上營養資料標籤的產品即屬違反標籤規例，因此零售商必須確保有關規定已予遵從。

獲豁免營養標籤
小銷售量預先包裝食物的標籤要求

- (1) 因銷售量小而獲豁免符合營養標籤規例的預先包裝食物，每包須具有一個清楚可閱的標籤內有下列字句：

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted

豁免編號：_____
Exemption No. : _____

- (2) 有關字句須：
- (a) 中英文兼用；
 - (b) 用不小於 10 點的字體（如食品包裝的總表面面積少於 200 平方厘米，則不小於 6 點的字體）；
 - (c) 以深色楷體字印在淺色底上，或以淺色楷體字印在深色底上；以及
 - (d) 以長方形、正方形或圓形的框線圍繞。
- (3) 有關標籤須只載有上述字句。
- (4) 有關標籤須穩固地貼在包裝上或構成包裝的一部分，其位置須在包裝的側面或頂部，以收清楚可見之效。
- (5) 須在有關標籤所提供的位置標明由食物環境衛生署署長編配的豁免編號，或可在陳列以供出售獲豁免產品的地方附近的顯眼位置可閱地標明豁免編號，令人可識別該編號與獲豁免的產品有關（例如在貨架顯示食物名稱和價格的卡片上標示該編號）。如採用這方法展示豁免編號，有關標籤可刪除豁免編號的部分。
- (6) 樣本（只作參考）

(a) 豁免編號分開展示

- (i) 包裝的總表面面積為 200 平方厘米或以上的食品(有關字句須用不小於 10 點的字體)

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted

- (ii) 包裝的總表面面積少於 200 平方厘米的食品(有關字句須用不小於 6 點的字體)

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted

(b) 在標籤上註明豁免編號

- (i) 包裝的總表面面積為 200 平方厘米或以上的食品(有關字句須用不小於 10 點的字體)

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted
豁免編號 Exemption No.: 1234

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted
豁免編號
Exemption No.:
1234

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted
豁免編號
Exemption No.:
1234

- (ii) 包裝的總表面面積少於 200 平方厘米的食品(有關字句須用不小於 6 點的字體)

此乃豁免營養標籤產品
Nutrition Labelling Exempted
豁免編號 Exemption No.:1234

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted
豁免編號
Exemption No.: 1234

此乃豁免
營養標籤產品
Nutrition Labelling
Exempted
豁免編號
Exemption No.: 1234

