

## 目錄

## 頁數

行政摘要	1
第一章：引言	5
第二章：背景資料	6
第三章：國際情況	9
第四章：本港情況	11
第五章：考慮因素	13
第六章：建議及徵詢意見	15
附件 I：在本地市場見到的營養標籤例子	24
附件 II：食物標籤上的營養資料－海外地方的做法	27
附件 III：食品法典委員會建議的營養素參考值	30
附件 IV：建議可獲豁免加上營養標籤的食物	31
附件 V：建議的營養標籤例子	32
附件 VI：食品法典委員會採納的營養素含量聲稱規定表	35

## 行政摘要

營養是人體生長、修補組織和維持健康不可或缺的元素。推廣均衡飲食，提高公眾健康，要求食物標籤加上營養資料是一項重要手段。因此，政府建議為預先包裝食物引進營養資料標籤制度，藉此(1)幫助消費者選擇健康的食物；(2)鼓勵食品製造商提供有利公眾健康，符合營養準則的食品；以及(3)規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

我們建議推行下述標籤制度，並徵詢公眾意見：

### 建議

#### 整體建議

我們建議：

- (a) 修訂《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)的規例，分階段推行預先包裝食物的強制性營養標籤制度。

第一階段——預先包裝食物如附有與營養素相關的聲稱，必須加上營養標籤。預先包裝食物如沒有與營養素相關的聲稱，業界也可以自願性加上營養標籤，但須依照所列明的規定。

第二階段——除了獲豁免的食物外，所有預先包裝食物均須附加營養標籤。獲豁免的食物例如(請參閱附件 IV)：

- (i) 容器的表面總面積少於 100 平方厘米的預先包裝食物
- (ii) 新鮮蔬果
- (iii) 在飲食供應機構售出以供即時食用的食物

我們參考了食品法典委員會<sup>1</sup>有關營養標籤的準則，建議的標籤制度並不適用於嬰兒 / 較大嬰兒的配方奶粉、嬰兒及幼兒食

---

<sup>1</sup> 食品法典委員會於一九六三年由聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織成立，是國際認可組織，負責制定與食物有關的標準和指引。

物，以及為有特別膳食需要人士而配製的其他食物。

- (b) 為方便各界明瞭營養標籤，以及訂定營養素聲稱的規定，我們會參考食品法典委員會及其他國家的建議，為營養標籤訂定一套本港適用的營養素參考值<sup>2</sup>。

## 標籤規定

### (1) 營養標籤

- (a) 附上營養標籤時，應以標準格式列出食物的營養素成分。
- (b) 我們建議標示“九種核心營養素”和“熱量”。該九種核心營養素是：
- (i) 蛋白質；
  - (ii) 可獲得的碳水化合物(available carbohydrate) (即除膳食纖維外的碳水化合物)；
  - (iii) 脂肪總量；
  - (iv) 飽和脂肪；
  - (v) 膽固醇；
  - (vi) 糖；
  - (vii) 鈉；
  - (viii) 膳食纖維；及
  - (ix) 鈣。
- (c) 除了該九種核心營養素和熱量外，業界也可自行決定在營養標籤上標示其他營養素的含量。至於備有營養素參考值的礦物質及維他命，如在標籤上標示，其含量以每 100 克 (或每 100 毫升)計算，必須超過營養素參考值的 5%。
- (d) 標示營養素含量：

---

<sup>2</sup> 營養素參考值是一組適用於營養標籤的數值，當中個別營養素各有獨立數值。消費者可把其每天從食物中攝取的營養素分量跟這套營養素參考值作比較，從而訂定配合個人需要的飲食模式。

熱量 / 營養素含量必須以下列方式標示：

- (i) 以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含絕對量(以千卡(kilocalories) / 公制單位計)來標示；以及 / 或
- (ii) 假如包裝的容量是一個分量，則可以每個包裝所含熱量 / 營養素的絕對量(以千卡 / 公制單位計)來標示。

此外，熱量 / 營養素也可額外以下列方式標示：

- (i) 按照標籤上註明的每一食用分量，以千卡 / 公制單位來標示所含熱量 / 營養素的絕對量；或
- (ii) 如營養素備有本港適用的營養素參考值，也可以按每 100 克(或每 100 毫升)或標籤註明的每一食用分量，以此營養素參考值的百分比來標示所含營養素的相對量。

不論採用哪種標示方式，熱量還可再以千焦(kilojoules)標示。

## (2) 與營養素有關的聲稱

- (a) 與營養素有關的聲稱(即營養素含量聲稱、營養素含量比較聲稱或營養素功能聲稱)<sup>3</sup>只許涉及熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪及其成分、膽固醇、糖、膳食纖維和鈉，以及備有營養素參考值的維他命和礦物質，同時必須符合食品法典委員會訂明的原則和規定。
- (b) 強制規定凡涉及聲稱的營養素必須於營養標籤中標明含量。

---

<sup>3</sup> “營養素含量聲稱” — 說明某一食物中某類營養素的含量(例如：“高鈣”；“低脂”)。

“營養素含量比較聲稱” — 比較兩種或以上同類食物的營養素含量(例如：“低脂 — 脂肪含量較同一牌子的一般產品少 25%”)。

“營養素功能聲稱” — 營養素功能聲稱說明某種營養素對人體生長、發育和機能的正常運作所產生的生理作用(例如：鈣有助鞏固骨骼和牙齒生長，產品 X 含豐富鈣質)。

## 實施時間表

為了讓業界有足夠時間準備，以及考慮到受影響的食物種類繁多，而各種預先包裝食品的保質期又長短不一，我們建議：

- (a) 給予業界兩年寬限期才實施第一階段(即除附有聲稱的食物外，業界可自行決定是否加上營養標籤)；以及
- (b) 在推行第一階段三年後才實施第二階段(即強制性執行營養標籤制度)。

## 徵詢意見

我們歡迎市民及業界人士就上述建議提出意見。請於二零零四年一月三十一日前，以郵寄、傳真或電郵方式把意見送交：

香港  
花園道 3 號  
萬國寶通銀行大廈 10 樓  
衛生福利及食物局  
(事由：營養標籤制度公眾諮詢)  
傳真號碼：(852) 2136 3282  
電郵地址：nutrition\_labelling@hwfb.gov.hk

# 第一章 引言

1.1 營養是人體生長、修補組織和維持健康不可或缺的元素。許多慢性退化疾病(例如冠心病、糖尿病和某些癌症)都與飲食失衡有關。世界很多處地方，包括香港，這些與營養息息相關的疾病，均是重要的公眾健康問題。

1.2 推廣均衡飲食，提高公眾健康，要求食物標籤加上營養資料是一項重要手段。食物標籤像一條橋樑，讓消費者獲悉食物的特質。香港現行的食物法例並沒有針對營養資料的標籤規定。

1.3 政府於二零零二年完成有關營養標籤的可行性研究。研究曾就食物標籤上的營養資料，檢討香港的情況和審視國際間的做法。政府一向致力提升市民的健康水平，認為現在應即把營養資料標籤制度引進香港，藉此(1)幫助消費者選擇健康的食物；(2)鼓勵食品製造商提供有利公眾健康，符合營養準則的食品；以及(3)規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

1.4 根據外國的經驗，善用食物標籤上的營養資料不但有助改善消費者的飲食習慣，禦病延年，還可節省醫療開支。

1.5 本文件詳列擬議在香港實施的營養資料標籤制度。請各位提供意見，使有關建議既能確保公眾健康，又能符合各位的需要。

## 第二章 背景資料

### 何謂營養素

2.1 “營養素”指的是食物中的組成物質，可供應熱量，助長發育，讓我們保持健康。身體缺乏某種營養素，便會出現相應的生化或生理變化。廣義而言，營養素大致分為可釋放熱量的營養素，又稱“常量營養素(macronutrients)”，以及微量營養素(micronutrients)兩大類。前者包括碳水化合物、脂肪和蛋白質；後者包括維他命和礦物質。

2.2 今時今日，營養不良並非本港市民的嚴重健康問題，然而慢性疾病如冠心病、糖尿病和某些癌症等卻日漸普遍。儘管這些疾病的成因很多，但飲食失衡是主因之一。要保持均衡飲食，我們不宜過量攝取脂肪、膽固醇、糖和鈉，而應該多選擇含有較多膳食纖維等營養素的食物。

### 食物標籤上的營養資料

2.3 食物標籤通常載有下列四類營養資料：

- (1) 營養標籤(nutrition labelling)；
- (2) 營養聲稱(nutrition claims)；
- (3) 功能聲稱(function claims)；及
- (4) 保健聲稱(health claims)。

### 營養標籤

2.4 營養標籤是指以標準格式列出食物的營養素成分，有關資料通常以表列形式顯示。凡附有營養標籤的食物，均須在標籤上開列熱量和各種核心營養素(core nutrients)的含量。食品法典委員會<sup>4</sup>建議，除熱量外，核心營養素至少應包括蛋白質、可獲得的碳水化合物(available carbohydrate)（即膳食纖維以外的碳水化合物）和脂

---

<sup>4</sup> 食品法典委員會於一九六三年由聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織成立，是國際認可組織，負責制定與食物有關的標準和指引。

肪；至於其他營養素，若與當地的公眾健康有密切關係，也可包括在內。除了核心營養素外，標籤上也可標示維他命和礦物質等其他營養素。此外，任何聲稱所涉及的營養素，必須在標籤上列明含量。

2.5 熱量和營養素含量多以“每 100 克”固體食物、“每 100 毫升”流質食物或“每食用分量”的絕對含量來標示。前兩種方法方便消費者直接比較不同食物的營養素含量。至於“每食用分量”，則可以“杯”、“匙”或包裝的百分比(例如一半、三分一)作為標示單位，方便消費者了解他們進食食物的分量中實際的熱量和營養素含量。

2.6 目前在市面上見到的營養標籤多種多樣，列出的營養素數目、種類、標示單位或格式都不盡相同。**附件 I** 列舉幾個營養標籤例子。

## 營養聲稱

2.7 營養聲稱可分為兩大類：

- (a) 營養素含量聲稱—說明食物中所含營養素的含量。  
(例如：“高鈣”；“低脂”；“無糖”)
- (b) 營養素含量比較聲稱—比較兩種或以上同類食物的營養素含量。  
(例如：“低脂—脂肪含量較同一牌子的一般產品少 25%”)

## 功能聲稱

2.8 功能聲稱可分為兩大類：

- (a) 營養素功能聲稱—說明某種營養素對人體生長、發育和機能的正常運作所產生的生理作用。  
(例如：鈣有助鞏固骨骼和牙齒生長。產品 X 含豐富鈣質。)
- (b) 其他功能聲稱—說明某種食物或其成分對人體機能正常運作或身體活動所產生的生理作用。

(例如：活性乳酸菌有助平衡腸臟的微生物。產品 Y 含有 n 克活性乳酸菌。)

## 保健聲稱

2.9 市民關注到各種產品有關健康的聲稱，因為某些聲稱涉及對人體機能的影響，特別是聲稱有治療或預防疾病的功效，或會導致市民延遲就醫或治理，而其中有些聲稱更有誇大或誤導之嫌。這些聲稱，有部分在食物上可視為營養素功能聲稱或其他功能聲稱。有見及此，衛生福利及食物局現正準備引入規管框架，禁止任何人作出可能危害公眾健康的聲稱。

## 第三章 國際情況

3.1 如何在食物標籤標示營養資料是一個正在不斷發展的課題。國際社會認同的基本標籤規定，已在食品法典委員會的相關指引中訂明。

### 食品法典委員會

3.2 食品法典委員會於一九六三年由聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織成立，負責訂定食物標準、指引和工作守則等相關文本，以保障消費者的健康和確保食物業有公平的行為規範。食品法典委員會現有的成員國，連中國在內超過 160 個。

3.3 食品法典委員會於一九八五年制定《食典營養標籤準則》，並先後於一九九三年及二零零三年作出修訂。這份指引適用於所有食物，但供有特別膳食需要人士食用的食物(包括嬰兒 / 較大嬰兒的配方奶粉，以及嬰兒和幼兒食物)除外。適用於後者的指引為《特殊飲食習慣預先包裝食品標籤及說明》。

3.4 根據《食典營養標籤準則》的規定，食物如附有與營養素有關的聲稱，必須加上營養標籤；如沒有這些聲稱，則可自行決定是否附加標籤。準則又規定，附加營養標籤時，標籤上列出的營養素，必須包括熱量、蛋白質、可獲得的碳水化合物(即膳食纖維以外的碳水化合物)和脂肪，以及其他有助消費者維持良好營養狀況的營養素。不過，標籤上如要列出維他命及礦物質的含量時，其在每 100 克(或每 100 毫升)食物或標籤註明的每一食用分量中的含量，不得少於營養素參考值的 5%。

3.5 營養素參考值是一組適用於營養標籤的數值，當中個別營養素各有獨立數值。消費者可把其每天從食物中攝取的營養素分量跟這套營養素參考值作比較，從而訂定配合個人需要的飲食模式。多個國家已制定或採用這些數值，但名目各有不同，諸如標籤值參考、每天攝取量參考、每天營養素參考值、飲食攝取量參考、建議的營養素攝取量、建議的飲食攝取量等。

3.6 除核心營養素外，《食典營養標籤準則》亦規定業界必須標示與聲稱有關的營養素的含量。此外，如食物附有涉及碳水化合物含量及 / 或種類的聲稱，還須列明糖的總含量，而澱粉質及 / 或其他碳水化合物成分的含量也可列明。同樣，如食物附有有關脂肪含量及 / 或種類或膽固醇含量的聲稱時，業界便須標示飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪及膽固醇的含量。此外，準則也規定，須以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含的絕對量(以公制單位計)來標明營養素。假如包裝的容量是一個分量，則可以每個包裝所含營養素的絕對量(以公制單位計)來標示。

3.7 食品法典委員會於一九九七年制定《營養說明的使用準則》。準則訂明作出營養素含量聲稱、營養素含量比較聲稱及營養素功能聲稱時所須依循的準則。基本上，作出營養素含量聲稱時，有關營養素須符合最高或最低含量的規定；作出營養素含量比較聲稱時，須清楚說明用作比較的食物，而有關的營養素含量在所比較食物中的差異須達規定水平；作出營養素功能聲稱時，則須以科學理據為依歸。

### 各國的發展情況

3.8 在食物上附加營養資料是近來世界的潮流。多個地方已按照食品法典委員會所訂準則，制定本身的營養資料標籤制度。

3.9 歐洲聯盟及新加坡所採用的方法，是除非食物附有與營養素有關的聲稱，否則業界可自行決定是否附加營養標籤。美國、加拿大、澳洲、新西蘭、日本及馬來西亞則強制規定食物須附加營養標籤。不過，不少採納自願標籤制度的國家(包括歐盟成員國)，現正積極考慮，把這項制度轉化為強制性質。有關各地的標籤制度詳見附件 II。

## 第四章 本港情況

### 現行法例

4.1 本港現行法例並無明確規定應如何標示營養資料。雖然許多在本港出售的預先包裝食物均附有營養標籤，但所表述的資料和所用格式不一。因此，消費者或會發現營養標籤上的資料難以明白、不一致，甚至有誤導成分。

4.2 在聲稱事項方面，部分在本港出售的產品聲稱在保健或生理方面有特別作用。視乎產品成分及聲稱事項，這些產品受《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)、《藥劑業及毒藥條例》(第 138 章)、《中醫藥條例》(第 549 章)及《不良醫藥廣告條例》(第 231 章)所規管。

4.3 根據《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)第 61 條的規定，任何人在出售或為出售而展示的食物上所附加的標籤，如有對食物作出虛假說明，或預計會在食物的性質、物質或品質方面誤導他人，即屬犯罪。該條文又訂明，標籤或宣傳品預計會在食物的營養或飲食價值方面誤導他人時，均屬預計會在食物的品質方面誤導他人。不過，《公眾衛生及市政條例》並無特定條文，監管營養標籤的內容和格式或特別為營養素有關聲稱訂下規定或標準。

4.4 第 132 章的《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(附表 3 第 2(4B)項)又規定，如某項食物強調含有某種配料，則其標籤須包括該種配料的重量在該食物中所佔最低百分率的聲明，或該種配料在該食物中所佔實際分量的聲明，而有關百分率或分量是該種配料用來配製該食物時所釐定者。另一方面，如某食物強調當中的某種配料含量低，則其標籤須包括該種配料的重量在該食物中所佔最高百分率的聲明，或該種配料在該食物中所佔實際分量的聲明，而有關百分率或分量是該種配料用來配製該食物時所釐定者。然而，“營養素”一詞還未有法律定義，某種營養素含量“高”或“低”的聲

稱也無既定標準。因此，現行規例無法充分規管與營養素含量有關的聲稱。

## 本地市場調查

4.5 食物環境衛生署於二零零一至零二年度就預先包裝食物的營養資料標籤進行了本地市場調查。調查的目的是(1)了解食物附加營養標籤及作出聲稱的情況有多普遍；(2)檢視營養標籤的內容，以及(3)研究與營養素有關的聲稱包括哪些類別。

4.6 在調查的 1 004 項食物中，425 項(42%)附有中文及 / 或英文營養標籤、190 項(19%)載有營養聲稱、34 項(3%)載有營養素功能及 / 或保健聲稱。在附有營養標籤的食物項目中，88%開列了四種主要成分(即熱量、蛋白質、碳水化合物和脂肪)的含量。至於營養聲稱方面，則以列明營養素含量屬“高”或“低”，以及作出有關脂肪總量、鈣及膳食纖維的聲稱為最常見。

## 第五章 考慮因素

5.1 在考慮和決定營養資料標籤制度的範圍和規定時，我們必須考慮下述因素。

### 國際間的發展和共識

5.2 食品法典委員會是國際認可組織，專責制訂與食物有關的標準。本港的營養資料標籤制度，需配合該委員會的相關建議。此外，我們還需參考世界各地的標籤規定，確保本港的制度不會脫節。

### 教育消費者

5.3 食物標籤上的營養資料有助消費者選擇健康的食物。然而，決定資料多寡前，必須小心衡量一般市民對營養資料的認知程度。過多的資料可能令消費者忽略了較重要的部分。對於營養標籤上應包括哪些核心營養素的資料，我們必須仔細考慮，因為單靠提供更多資料，不一定能夠幫助消費者知所選擇。因此，標籤制度應輔以公眾教育，讓消費者真正認識和懂得利用食物標籤上的營養資料。

### 食物業遵守有關規定的成本

5.4 更改標籤規定可能會導致產品的成本上升。我們預計因重新包裝食物的費用不會太高，因為生產商或分銷商通常都會定期更改食物包裝的設計。不過，在標籤上提供更多資料，難免會增加工作量；要取得食物營養含量的準確資料，也會令最終的生產成本上漲，而增加的成本極有可能會轉嫁到消費者身上。由於化驗費用會隨著標籤上須開列的營養素數目而增加，粗略估計，每個食物樣本的化驗費約由港幣 1,600 元（包括熱量、蛋白質、碳水化合物及脂肪總量四種主要成分）至港幣 6,000 元（包括熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、糖、鈉、膳食纖維和鈣共十種成分）不等。不過，因應市場需求，日後本港將會有更多化驗所提供這類服務，屆時化驗費用可望下調。按營業額計算，除了銷售量極少的食物，化驗費用應不會導致成本大幅提高。

## 對食物種類的影響

5.5 香港十分依賴進口食物。對大部分的海外食品製造商來說，香港並非他們唯一的出口市場。因此，假如強制實施標籤制度，難免會對他們造成一定影響，特別是銷售量偏低的產品。至於受影響的程度，主要視乎遵守擬議標籤規定所需成本而定。假如香港採用的新標籤規定獨一無二，而進口的食物銷售量偏低，進口商可能會認為因須遵守有關規定導致成本增加，而把一些銷售量偏低的食物撤出香港市場。但另一方面，受當局規管的營養資料標籤制度將有助業界推廣更合乎健康和營養的食品。

## 涵蓋範圍

5.6 營養標籤規定最好涵蓋所有預先包裝的食物，但要所有預先包裝的食物符合有關規定，必須考慮實際的問題：例如要求香口膠這類體積細小的食物附上資料齊全的營養標籤並不可行。根據現行的《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132章)，有些食物可獲豁免，無須標示成分。我們會參考有關豁免條件，作出適當的豁免。

## 化驗室分析技術

5.7 要提供可靠的食物營養素含量資料，規管當局和業界都需要充足的時間和資源，添置所需設備和汲取技術知識。假如當局實施營養標籤規定，特別是要強制執行，市場對商業化驗服務的需求將會加快這方面的發展步伐。

## 實施時間表

5.8 當局應給予食物業合理的寬限期，讓業內人士有充分時間認識將會實施的標籤規定，並有足夠時間遵守有關規定和售清存貨。根據慣常做法，寬限期為18個月。此外，分階段實施標籤制度將可望減輕業界的負擔。

## 第六章 建議及徵詢意見

### 通則

6.1 制訂本港的營養資料標籤規定，我們以食品法典委員會的準則、本港居民的健康狀況，及國際間的做法為依據。制定規定的目的，是為解決現行食物標籤規例的不足，以及促進公眾健康。擬推行的標籤制度將會包括營養標籤、營養聲稱及營養素功能聲稱三方面。

### 整體建議

6.2 我們建議採取下列措施，以達到推行營養資料標籤制度的目標：

- (a) 修訂《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)的規例，分階段推行預先包裝食物的強制性營養標籤制度；
- (b) 參考食品法典委員會(請參閱附件 III)及其他國家的建議，為營養標籤訂定一套本港適用的營養素參考值；以及
- (c) 為營養素含量訂定規管容忍限(Tolerance limit)。詳情會在稍後公布的指引內列明。

### 建議標籤方案

6.3 考慮過可影響標籤制度的規管範圍和規定的各個因素後，我們就標籤規定提出下列建議：

### 涵蓋範圍

6.4 在第一階段，預先包裝食物如附有與營養素相關的聲稱，必須加上營養標籤。預先包裝食物如沒有與營養素相關的聲稱，業界也可以自願性加上營養標籤，但須依照所列明的規定。

6.5 在第二階段，我們建議除了獲豁免的食物(請參閱附件 IV)外，所有預先包裝食物均須附加營養標籤。如果食物附有與營養素相關的聲稱，則不會獲得豁免。獲豁免附加營養標籤的食物例如(1)容器的表面總面積少於 100 平方厘米的預先包裝食物；(2)新鮮蔬果；(3)在飲食供應機構售出以供即時食用的食物等。

6.6 在涵蓋的食物方面，我們建議的標籤制度以食品法典委員會的準則為藍本，即是不適用於嬰兒 / 較大嬰兒的配方奶粉、嬰兒及幼兒食物，以及為有特別膳食需要人士而配製的食物。

### **理據**

6.7 現時所有在香港出售的預先包裝食物，都必須按照《公眾衛生及市政條例》及其附屬法例，以及《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第 132 章)所訂明的方式，加上標籤。建議實施的營養標籤制度只適用於預先包裝食物，構建於現行香港法例規定之上，並與世界各地的做法一致。

6.8 我們知道要求所有預先包裝食物最後均附有營養標籤相當重要，但需考慮這項規定是否切實可行，例如在非常細小的包裝上加上營養標籤可能有困難。因此，我們會參考《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》附表 4 訂明現時獲豁免在食物標籤上列出配料的項目名單，草擬豁免加上營養標籤的食物一覽表。

6.9 我們建議的標籤制度不適用於嬰兒 / 較大嬰兒的配方奶粉、嬰兒及幼兒食物，以及為有特別膳食需要人士而配製的其他食物，因為這些食物是專供特定類別的人士食用。

### **核心營養素**

6.10 我們建議營養標籤應包括九種核心營養素和熱量。建議的核心營養素是蛋白質、可獲得的碳水化合物(即除膳食纖維外的碳水化合物)、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、糖、鈉、膳食纖維和鈣。

### **理據**

#### **熱量、蛋白質、碳水化合物和脂肪**

6.11 肥胖是現代社會的流行病，這個現象正好說明攝取過多釋放

熱量的營養素可帶來的不良後果。本港一些研究結果明確指出，過重或肥胖的人越來越多，原因包括飲食習慣不良和缺乏運動。

6.12 要飲食均衡，認識食物所含的熱量，以及能釋放熱量的營養素（碳水化合物、蛋白質和脂肪）含量，至為重要。因此，不論是食品法典委員會，或是我們所參考其他地方的營養標籤制度，都規定在營養標籤上開列熱量、碳水化合物、蛋白質和脂肪的資料。假如市民能夠在營養標籤上獲得這些資料，輔以營養教育，便會更加了解熱量均衡的概念，從而懂得如何避免肥胖和培養健康的飲食習慣。

### 營養素與健康

6.13 不論是攝取過量營養素，還是缺乏某種營養素，均屬營養失衡，會嚴重影響健康。另一方面，假如健康狀況有變，身體對某些營養素的需求也會改變。這種情況在長期病患者身上尤為普遍。

6.14 根據本港的健康統計資料，二零零二年的十大致命疾病，以百分比計依次為惡性腫瘤(癌症)(34.0%)；心臟病(14.5%)；腦血管病(中風)(9.4%)；肺炎(9.3%)；慢性下呼吸道疾病(6.0%)；疾病和死亡的外因(6.0%)；腎炎、腎變病綜合症和腎變病(腎臟發炎)(3.1%)；糖尿病(1.7%)；敗血症(血液感染)(1.4%)；主動脈動脈瘤和動脈壁夾層形成(1.1%)。患有心臟病、中風、腎病、肝病和糖尿病的病人須接受飲食治療，以治理疾病及預防出現併發症。其中最常見的建議是避免從膳食中攝取過量飽和脂肪、膽固醇、糖和鈉，以及增加攝取膳食纖維。

### 飽和脂肪和膽固醇

6.15 有關脂肪、膽固醇與多種慢性疾病(例如心血管系統疾病、腦血管病和某幾類癌症)關係的研究有很多，結果發現並非所有脂肪都會損害健康，但有證據顯示，飽和脂肪和膽固醇是導致上述慢性疾病的主要原因。例如攝取過量的飽和脂肪及 / 或膽固醇，是罹患心血管系統疾病的主要危險因素之一，可導致血液中的膽固醇水平上升。

### 糖

6.16 糖(單糖及雙糖)是常用作增加食物甜度或黏度的材料。限制

糖的攝取量是控制體重和糖尿病的主要方法之一，此外還有助預防蛀牙。美國、澳洲和德國等國家均已制定膳食指引，建議消費者攝取糖分應適可而止，控制糖攝取量的重要性，可見一斑。

## 鈉

6.17 鈉是另一種與慢性疾病息息相關的營養素。限制鈉的攝取量，很久前便應用為其中一個食療方法，幫助控制高血壓。此外，鈉與腎病的關係也相當密切。

## 膳食纖維

6.18 許多研究證實，膳食纖維有助保持健康。若膳食中含有豐富纖維，可增加排便量及加快腸的蠕動，改善腸胃健康，減少患有某些癌症的機會。此外，膳食纖維還可幫助患有心血管系統疾病的病人降低膽固醇水平。

## 鈣

6.19 鈣質對骨骼健康至為重要。在人的一生中，骨質不斷新陳代謝，鈣質對鞏固骨骼組織幫助很大。研究結果顯示，偏低的鈣質攝入量與骨質疏鬆症有密切關係，同時亦可能是骨質密度偏低的主要原因之一。鼓勵大眾進食鈣質豐富的食物，在營養標籤上標示食物的鈣含量，有助市民作出選擇。

## 核心營養素的數目及種類

6.20 核心營養素越多，業界便須投入更多資源，以確保標示的營養素含量正確無誤。我們詳細考慮公眾健康問題，建議除了食品法典委員會基本規定的熱量及三種核心營養素(即蛋白質、碳水化合物和脂肪)外，再加上六種(即飽和脂肪、膽固醇、糖、鈉、膳食纖維和鈣)，現就核心營養素的數目及種類是否恰當，請各位發表意見。

## **其他營養素**

6.21 除了熱量和九種核心營養素外，我們還建議業界可自行決定在營養標籤上標示其他營養素的含量。至於備有營養素參考值的維他命及礦物質，如在標籤上標示，其含量以每 100 克(或每 100 毫升)計算，必須超過營養素參考值的 5%。

## **理據**

6.22 業界可自行決定標示的營養素；但若標示備有營養素參考值的維他命及礦物質，其最少含量須為營養素參考值的 5%，這項規定是要確保有關營養素在食物中有一定的含量。

## **涉及聲稱的營養素**

6.23 我們建議強制規定凡涉及聲稱的營養素必須於營養標籤中標明含量。此外，如聲稱涉及碳水化合物的含量及 / 或類別時，須同時列明糖的總含量，而澱粉質及 / 或其他碳水化合物成分的含量也可同時列明。同樣，如聲稱涉及脂肪含量及 / 或類別或膽固醇含量，則飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪及膽固醇的含量也須標明。

## **理據**

6.24 在營養標籤中標明與營養素相關的聲稱的營養素含量，有助核證這些聲稱是否屬實。有些營養素對生理機能的作用，往往會因同時存在的其他營養素而有變，因此也須標明這些營養素的含量。這項建議與食品法典委員會的建議一致。

## **標示營養素含量**

6.25 我們建議，規定以每 100 克(或每 100 毫升)食物所含的熱量 / 營養素的絕對量(以千卡 / 公制單位計)來標示。假如包裝的容量是一個分量，則可以每個包裝所含的熱量 / 營養素的絕對量(以千卡 / 公制單位計)來標示。

6.26 除了第 6.25 段提到的規定外，營養標籤還可按註明的每一食用分量，額外標示所含熱量 / 營養素的絕對量(以千卡 / 公制單位計)。如營養素備有本港適用的營養素參考值，還可以額外加上按每 100 克(或每 100 毫升)或註明的每一食用分量，以本港適用的營養素參考值百分比來標示所含營養素的相對量。不論採用哪種標示方法，熱量還可再以千焦標示。

## **理據**

6.27 這項建議可劃一業界標示食品營養素含量的方式，方便消費者根據每 100 克(或每 100 毫升)食物的營養素含量，比較不同產品的營養成分。這項建議與食品法典委員會的建議一致。不過，有些地區只要求標示每一食用分量的營養素含量；在這類地區製造的食物或者需要重新加上標籤或重新包裝。

## **標示營養素含量的方式**

6.28 我們建議在第一階段，附有與營養素相關的聲稱的食物必須加上營養標籤。食物如沒有與營養素相關的聲稱時，業界可自行決定是否加上營養標籤，不過，所有營養標籤均須符合特定的要求，包括以表列方式臚列資料，並把標籤置於包裝的當眼處(請參閱**附件 V** 的營養標籤例子)。在第二階段，凡屬預先包裝食物，除非獲得豁免，否則必須按照第一階段的做法，附有符合規定的營養標籤。

## **理據**

6.29 海外國家實施營養標籤規定時，通常都會要求業界採用劃一的標籤格式。要求以特定方式標示營養素含量可劃一營養標籤的格式，方便消費者辨認和閱讀，也可確立公平貿易的規則。標籤採用既定格式既可方便消費者比較產品，也有助推行公眾教育。

## **營養素含量聲稱**

6.30 我們建議，營養素含量聲稱只許涉及熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪及其成分(例如飽和脂肪)、膽固醇、糖、膳食纖維和鈉，以及備有營養素參考值的維他命和礦物質。我們會制定一套香港適用的營養素參考值。

6.31 我們建議，採用食品法典委員會《營養說明的使用準則》中的《營養素含量聲稱規定表》(請參閱**附件 VI**)，該表備有與聲稱相關的用詞和規定，可用於本港的標籤制度。我們還會擬備一系列可供使用的同義詞。作出營養素含量聲稱的營養素如是規定表所列明者，其聲稱必須符合表內的規定。當國際間建立新的規定時，我們便會作出檢討。

6.32 假如食物本身天然含有低含量或不合某種營養素，描述該營養素含量的用語便不應放在食物名稱的前面，而應以“低(營養素名稱)食物”或“不含(營養素名稱)食物”方式表示。

### **理據**

6.33 為營養素含量聲稱編訂同義詞便覽，有助避免爭拗，因為判別某些描述性質的用語是否等同有時會流於主觀。不過，便覽並非巨細無遺，我們會經常和在有需要時檢討。我們知道國際間仍未能就膳食纖維的營養素含量聲稱達成共識，但食品法典委員會現正草擬有關規定。這些規定一經食品法典委員會採納，我們便會將其納入本港的營養素含量聲稱規定表中。

### **營養素含量比較聲稱**

6.34 我們建議，營養素含量比較聲稱只許涉及熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪及其成分(例如飽和脂肪)、膽固醇、糖、膳食纖維和鈉，以及備有營養素參考值的維他命和礦物質。

6.35 我們建議作出營養素含量比較聲稱時，須遵照食品法典委員會建議的下列原則：

- (a) 用作比較的食物須為不同配方的同類食物或類近食物，並須清楚說明用作比較的食物名稱或種類；
- (b) 須在營養素含量比較聲稱後緊接說明同一分量的食物營養素含量相差多少；
- (c) 用作比較的食物營養素含量相對差異值須至少為 25%。至於微量營養素，其相對差異值等同營養素參考值的 10% 也可接受；以及
- (d) 營養素含量的絕對差異值須不少於《營養素含量聲稱規定表》中列為“低”或“來源”(source)的含量數值。

6.36 以下例子說明如何應用上述原則作出比較聲稱：

A 牌子某款薯片的脂肪含量是每 100 克薯片含 24 克脂肪，標籤擬標示“較少脂肪”(營養素含量比較聲稱)。A 牌子的普通配方薯片的脂肪含量是每 100 克薯片含 36 克脂肪，根

據上述(a)項原則，普通配方薯片會用來跟上述的薯片比較。根據(c)項原則，兩款薯片脂肪含量的相對差異值是 $(36-24)/36 \times 100\%$ ，即 33%，超過規定的 25%。根據(d)項原則，兩款薯片脂肪含量的絕對差異值是(36-24)克，即每 100 克薯片相差 12 克，超過《營養素含量聲稱規定表》有關“低脂”聲稱的規定，即每 100 克固體食物不超過 3 克。引用上述四項原則，A 牌子這款薯片可附有的營養素比較聲稱，是“較少脂肪—比同牌子的普通配方少 33% 脂肪”。

### **理據**

6.37 上述建議可確保作出的營養素含量比較聲稱，所涉及的營養素含量有顯著的相對及絕對差異。

### **營養素功能聲稱**

6.38 我們建議，營養素功能聲稱只許涉及熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪及其成分(例如飽和脂肪)、膽固醇、糖、膳食纖維和鈉，以及備有營養素參考值的維他命和礦物質。

6.39 我們建議採納食品法典委員會指引訂明的原則：

- (a) 有關食物應是作出聲稱的營養素的主要膳食來源；
- (b) 聲稱應以科學驗證為根據；以及
- (c) 聲稱不應暗示有關營養素能治癒、治理或預防疾病。

### **理據**

6.40 這項建議是要確保營養素功能聲稱有科學根據，以防有人作出有誤導成分或不真實的聲稱。

### **其他功能聲稱**

6.41 至於與營養素無關的其他功能聲稱，我們將繼續引用《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)第 61 條的現行規定作出管制。

## 實施時間表

6.42 為了讓業界有足夠時間準備，以及考慮到受影響的食物種類繁多，而各種預先包裝食品的保質期又長短不一，我們建議給予業界兩年寬限期，才實施第一階段(即除附有聲稱的食物外，業界可自行決定是否加上營養標籤)，而在推行第一階段三年後才實施第二階段(即強制性執行營養標籤制度)。

## 徵詢意見

6.43 我們歡迎市民及業界就本章所述建議提出意見。請於二零零四年一月三十一日前，以郵寄、傳真或電郵方式把有關意見送交：

香港

花園道 3 號

萬國寶通銀行大廈 10 樓

衛生福利及食物局

(事由：營養標籤制度公眾諮詢)

傳真號碼：(852) 2136 3282

電郵地址：nutrition\_labelling@hwfb.gov.hk

6.44 我們會詳細研究及考慮各界提交的意見，才訂定營養資料標籤制度的細則。

6.45 提交意見人士請注意：除非他們要求把所提交意見的任何部分或把其身分保密，否則政府或會以其認為適當的方式，公布所接獲的全部或部分意見，並可披露提交意見人士的身分。

在本地市場見到的營養標籤例子

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size ½ cup (114g)			
Servings Per Container 4			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30		
		<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g			<b>5%</b>
Saturated Fat 0g			<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg			<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g			<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g			<b>12%</b>
Sugars 3g			
<b>Protein</b> 3g			
Vitamin A 80%	•	Vitamin C 60%	
Calcium 4%	•	Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

<b>Nutrition Facts</b>	
Per 125 mL (87 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 80	
<b>Fat</b> 0.5 g	<b>1 %</b>
Saturated 0 g + Trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 18 g	<b>6 %</b>
Fibre 2 g	<b>8 %</b>
Sugars 2 g	
<b>Protein</b> 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

<b>Nutrition Information</b>	
	Typical values per 100 g
<b>Energy</b>	286 kJ 68 kcal
<b>Protein</b>	2.9 g
<b>Carbohydrate</b>	13.5 g
of which Sugars	5.6 g
<b>Fat</b>	0.2 g
of which Saturates	0.1 g
<b>Fibre</b>	3.7 g
<b>Sodium</b>	0.5 g

<b>NUTRITION INFORMATION</b>		
Servings per package: 3		
Serving size: 150g		
	Quantity per Serving	Quantity per 100g
Energy	608 kJ	405 kJ
Protein	4.2 g	2.8 g
Fat, total	7.5 g	4.9 g
- saturated	4.6g	3.0g
Carbohydrate,	18.6 g	12.4 g
- sugars	18.6g	12.4g
Sodium	90 mg	60 mg

100 g contain / contiennent / enthalten / contengono / contienen / indeholder:

Energy value / Valeur énergétique / Energiewert / Valore energetico / Valor energético / Energi	2200 kJ (526 kcal)
Protein / Protéines / Eiweiss / Proteine / Proteinas / Protein	6 g
Carbohydrates / Glucides / Kohlenhydrate / Carboidrati / Hidratos de carbono / Kulhydrat	56 g
Fat / Lipides / Fett / Grassi / Grasas / Fedt	31 g

營養成份表示 (每袋)		
能	量	124kcal
蛋	質	2.6g
脂	質	7.5g
糖	份	11.4g
鈉		34mg

營養成份 / Nutrition Facts	
食用量 (350克) / Serving size (350g)	
每次食用量 / Amount Per Serving	卡路里 150 / Calories 150    脂肪(卡路里) 45 / Calories from Fat 45
總碳水化合物 15克 / Total Carbohydrate 15g	
蛋白質 8克 / Protein 8g	
總脂肪 5克 / Total Fat 5g	
維他命A 4%DV / Vitamin A 4%DV	鈣 2%DV / Calcium 2%DV
	鐵 8%DV / Iron 8%DV
* 日攝值百分率 (%DV) 以 2,000 卡路里為基準 * Percent Daily Values (%DV) are based on a 2,000 calorie diet.	

(HK) (SG) **Ice cream with rum sauce (8%) and raisins (5%)** – **Ingredients:** Cream, skimmed milk, sugar, whey, water, raisins, glucose syrup, dextrose, milk protein, starches (maize, rice), egg yolk, rum, natural flavourings, lemon juice. **Nutrition:** 100 mL contain: Energy: 576 kJ (138 kcal), proteins: 2.0 g, carbohydrates: 18 g, fat: 6 g. Store at or below  $-18^{\circ}\text{C}$ . Net volume: 1L. Best before: see side (dd.mm.yy). 此日期前最佳: 標示於盒上 (日/月/年) *Product manufactured in Switzerland*

## 食物標籤上的營養資料 — 海外地方的做法

自願附加標籤，有聲稱者除外

### 歐洲聯盟

歐盟議會於一九九零年發出《歐盟議會食品營養標籤指引》。該指引訂明，除非食品附有營養聲稱，否則附加營養標籤與否應屬自願。除食品法典委員會規定的四項營養素資料(熱量、蛋白質、碳水化合物和脂肪)外，歐盟還規定，假如聲稱涉及糖、飽和脂肪、膳食纖維或鈉，除規定的四種營養素外，亦須標示糖、飽和脂肪、膳食纖維和鈉的含量。此外，假如食物中的其他指定常量營養素、某類維他命及礦物質有一定分量，亦可標示其含量。指引也訂明，營養標籤應以表列形式顯示，營養素分量須以在每 100 克(或每 100 毫升)食物中的含量標示，營養素的排列方式也應遵循既定次序。

### 新加坡

2. 新加坡的營養標籤制度受《食物管制條例》規管。該條例規定，如食物附有營養聲稱，必須附有“營養資料表”。資料表上開列的資料包括熱量、蛋白質、脂肪和碳水化合物。至於其他營養素，業界可自行決定是否標示，但如作出聲稱，則必須標明含量。規例容許營養素分量以每 100 克(或每 100 毫升)食物及 / 或食物標籤註明每一食用分量所含絕對量(以公制單位計)來標示。除《食物管制條例》外，新加坡保健促進局亦於一九九八年出版《營養標籤手冊(新加坡)》，並於二零零二年修訂。該國鼓勵業界按照建議的“營養資料表”形式，列出熱量及七種核心營養素(包括蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、鈉及膳食纖維)，而營養素則以每 100 克(或每 100 毫升)食物及每一食用分量中的含量標示。

3. 《食物管制條例》只規管幾類營養素含量聲稱。《營養標籤手冊(新加坡)》則包括更詳盡的營養素含量聲稱事項，以及作出營養素功能聲稱所須依循的準則。

## 強制附加標籤

### 美國

4. 美國的《1990年營養標籤和教育法規》，規定差不多所有在美國出售的預先包裝食物必須附加營養標籤。該法案在一九九四年實施前，業界可自行決定是否在預先包裝食物上附加營養標籤。現時有14個項目須在營養標籤上標示，即卡路里總量、脂肪的卡路里、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、鈉、碳水化合物總量、膳食纖維、糖、蛋白質、維他命A、維他命C、鈣和鐵。由二零零六年開始，將加入反式脂肪(trans fat)，因此標示項目會增至15項。規例亦訂明營養標籤的標準格式(包括排列次序、營養資料一覽表標題、字體大小、字體類型、間距、凸出方法、線條使用等)；營養素須以在每一食用分量的含量標示。至於每一食用分量有多少，以及該食物共有多少食用分量也須標明。此外，營養素須以為營養標籤編訂的每天營養素參考值(Daily Values)的百分比來標示。

5. 上述法規也訂明作出營養素含量聲稱(包括比較聲稱)及**保健**聲稱時所須依循的準則。

### 加拿大

6. 加拿大當局最近檢討營養標籤制度，並於二零零二年在憲報刊登修訂規例，修正《食物及藥物規例(營養標籤、營養素含量聲稱及**保健**聲稱)》。新規例將於二零零七年全面實施，屆時所有預先包裝食物必須附加營養標籤。在新規例生效前，食品如沒有與營養素相關的聲稱，是否附加營養標籤可由業界自行決定。按照新規例，14個項目須在營養標籤上標示，計有卡路里、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪(trans fat)、膽固醇、鈉、碳水化合物、纖維、糖、蛋白質、維他命A、維他命C、鈣及鐵。加拿大的營養標籤制度與美國的制度相若，標準格式及表述方式已有明文規定，業界必須嚴格遵循。

7. 上述修訂規例亦訂明作出營養素含量聲稱(包括比較聲稱)及**保健**聲稱時所須依循的準則。

### 澳洲及新西蘭

8. 澳洲及新西蘭的營養標籤制度受《澳洲及新西蘭食物標準法則》規管。這項新法則於二零零二年生效，差不多所有在澳洲及新西蘭出售的食物均須按規定附加營養資料一覽表。營養標籤須標示熱量及六種核

心營養素(即蛋白質、脂肪、飽和脂肪、碳水化合物、糖及鈉)的含量。其他營養素標示與否可自行決定，但有營養聲稱者則必須標示。營養資料一覽表的格式有所規定，營養素須以在標籤註明的每一食用分量及每 100 克(或每 100 毫升)食物中的含量標示。

9. 營養聲稱受上述法則規管。此外，兩國亦有制定《食物標籤及廣告上的營養素聲稱實務守則》，為業界提供行事方法，自行規管所作的營養素聲稱。

## 日本

10. 日本的《健康增進法》(舊稱《營養改善法例》)於二零零三年五月一日生效，規定食物必須附有營養標籤。法例規定營養標籤須標示熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉的含量。凡涉及聲稱的營養素，其含量亦須列明。有關資料須以每 100 克(或每 100 毫升)食物中的絕對量(以千卡 / 公制單位計)標示。除此之外，資料也可以標籤註明的每一食用分量中的含量標示。標籤格式亦有明文規定，包括營養素的排列次序、字體大小及營養標籤在食物包裝上的位置。

11. 除規管營養標籤外，上述法例也訂明作出營養素含量聲稱及營養素含量比較聲稱時所須遵守的規定。

## 馬來西亞

12. 馬來西亞制定《2003 年食物(修訂)規例》，規管營養標籤。該等規例於二零零三年三月在憲報刊登。規例訂明多類食物必須附加營養標籤，包括穀類及麩包產品、奶類產品、麩粉製糕點、罐頭肉類、罐頭魚、罐頭蔬果、果汁、沙律醬、蛋黃醬及汽水。經添加或補充營養素的食物，以及有營養聲稱的食物亦須附有營養標籤。規例又訂明，營養標籤須列出熱量、蛋白質、碳水化合物和脂肪，以及涉及營養聲稱的營養素的含量。如所含的其他常量營養素、選定的維他命及礦物質有一定分量，業界可自行決定是否標示。營養素須以在每 100 克(或每 100 毫升)食物及標籤所示每一食用分量中的含量來標示。

13. 上述規例亦訂明作出營養素含量聲稱、營養素含量比較聲稱及營養素功能聲稱時所須依循的準則。

食品法典委員會建議的營養素參考值

營養素	單位	營養素參考值
蛋白質	(克)	50
維他命 A	(微克)	800
維他命 D	(微克)	5
維他命 C	(毫克)	60
硫胺素	(毫克)	1.4
核黃素	(毫克)	1.6
煙酸	(毫克)	18
維他命 B <sub>6</sub>	(毫克)	2
葉酸	(微克)	200
維他命 B <sub>12</sub>	(微克)	1
鈣	(毫克)	800
鎂	(毫克)	300
鐵	(毫克)	14
鋅	(毫克)	15
碘	(微克)	150

註： 我們會參考食品法典委員會的營養素參考值表及其他國家的標準，為營養標籤制定一套香港適用的營養素參考值，並加入其他適合的營養素。

**建議可獲豁免加上營養標籤的食物**

參考(《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第 132 章)附表 4)所獲豁免在食物標籤上列出配料的項目名單，下列食物應可獲豁免遵從加上營養標籤的規定。不過，假如這些食物附有與營養素相關的聲稱，便不會獲得豁免。

含有根據《應課稅品條例》(第 109 章)第 53 條釐定的以容積計算的酒精濃度超過 1.2%的預先包裝飲料；

在飲食供應機構售出以供即時食用的預先包裝食物；

獨立花巧包裝並擬作單份出售的甜點；

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；

包裝在容器內的預先包裝食物，而容器的平面總面積少於 100 平方厘米；

新鮮水果及新鮮蔬菜；

除二氧化碳外並無添加任何其他配料的天然泉水、礦泉水、汽水；

從單一基本產品經發酵作用而衍生的醋，不加任何其他配料；

調味料；

未經烹煮肉類、家禽(絞碎的除外)、魚類及海產；以及

預先包裝未經烹煮的即煮菜餚。

## 建議的營養標籤例子

## A) 基本格式

(每 100 克或每 100 毫升的絕對含量)

<b>Nutrition Information</b>	
	Per 100g or Per 100ml
Energy	kcal (kJ)
Protein	g
Fat, total	g
- Saturated fat	g
Cholesterol	mg
Carbohydrate	g
- Sugars	g
Dietary fibre	g
Sodium	mg
Calcium	mg
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or $\mu$ g
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or $\mu$ g

<b>營養資料</b>	
	每100克 或每100毫升
熱量	千卡 (千焦)
蛋白質	克
脂肪總量	克
- 飽和脂肪	克
膽固醇	毫克
碳水化合物	克
-糖	克
膳食纖維	克
鈉	毫克
鈣	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

<b>Nutrition Information 營養資料</b>	
	Per 100g or Per 100ml / 每100克或每100毫升
Energy / 熱量	kcal (kJ) / 千卡 (千焦)
Protein / 蛋白質	g / 克
Fat, total / 脂肪總量	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
Cholesterol / 膽固醇	mg / 毫克
Carbohydrate / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Dietary fibre / 膳食纖維	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克
Calcium / 鈣	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or $\mu$ g / 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 $\mu$ g / 克、毫克或微克

- B) 附有食用分量的基本格式  
(每 100 克或每 100 毫升，以及每一食用分量的絕對含量)

<b>Nutrition Information</b>		
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
Fat, total	g	g
- Saturated fat	g	g
Cholesterol	mg	mg
Carbohydrate	g	g
- Sugars	g	g
Dietary fibre	g	g
Sodium	mg	mg
Calcium	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

<b>營養資料</b>		
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
熱量	千卡 (千焦)	千卡 (千焦)
蛋白質	克	克
脂肪總量	克	克
- 飽和脂肪	克	克
膽固醇	毫克	毫克
碳水化合物	克	克
- 糖	克	克
膳食纖維	克	克
鈉	毫克	毫克
鈣	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

<b>Nutrition Information 營養資料</b>		
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 / 熱量	kcal (kJ) / 千卡 (千焦)	kcal (kJ) / 千卡 (千焦)
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克
Fat, total / 脂肪總量	g / 克	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克
Cholesterol / 膽固醇	mg / 毫克	mg / 毫克
Carbohydrate / 碳水化合物	g / 克	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克
Dietary fibre / 膳食纖維	g / 克	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克
Calcium / 鈣	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) 附有食用分量和營養素參考值百分比的基本格式  
(每 100 克或每 100 毫升的絕對含量，以及每一食用分量的絕對含量和營養素參考值百分比)

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	% NRV Per Serving
Energy	kcal (kJ)	kcal (kJ)	%
Protein	g	g	%
Fat, total	g	g	%
- Saturated fat	g	g	%
Cholesterol	mg	mg	%
Carbohydrate	g	g	%
- Sugars	g	g	%
Dietary fibre	g	g	%
Sodium	mg	mg	%
Calcium	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	%

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	每食用分量的 營養素參考值 百分比
熱量	千卡 (千焦)	千卡 (千焦)	%
蛋白質	克	克	%
脂肪總量	克	克	%
- 飽和脂肪	克	克	%
膽固醇	毫克	毫克	%
碳水化合物	克	克	%
- 糖	克	克	%
膳食纖維	克	克	%
鈉	毫克	毫克	%
鈣	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 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	% NRV Per Serving 每食用分量的 營養素參考值 百分比
Energy / 熱量	kcal (kJ) / 千卡 (千焦)	kcal (kJ) / 千卡 (千焦)	%
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克	%
Fat, total / 脂肪總量	g / 克	g / 克	%
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克	%
Cholesterol / 膽固醇	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Carbohydrate / 碳水化合物	g / 克	g / 克	%
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克	%
Dietary fibre / 膳食纖維	g / 克	g / 克	%
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Calcium / 鈣	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	%

食品法典委員會採納的營養素含量聲稱規定表

成分	聲稱	規定 最高含量
熱量	低	每 100 克(固體)40 千卡(170 千焦)；或 每 100 毫升(液體)20 千卡(80 千焦)
	無	每 100 毫升(液體)4 千卡
脂肪	低	每 100 克(固體)3 克 每 100 毫升(液體)1.5 克
	無	每 100 克(固體)或每 100 毫升(液體)0.5 克
飽和脂肪	低*	每 100 克(固體)1.5 克 每 100 毫升(液體)0.75 克 此外，來自飽和脂肪的熱量不得高於該食物總熱量的 10%
	無	每 100 克(固體)或 100 毫升(液體)0.1 克
膽固醇	低*	每 100 克(固體)0.02 克 每 100 毫升(液體)0.01 克
	無	每 100 克(固體)或每 100 毫升(液體)0.005 克。
		聲稱“低膽固醇”或“無膽固醇”的食物，其飽和脂肪含量均不得高於： 每 100 克(固體)1.5 克 每 100 毫升(液體)0.75 克 此外，來自飽和脂肪的熱量也不得高於該食物總熱量的 10%
糖	無	每 100 克(固體)或每 100 毫升(液體)0.5 克
鈉	低	每 100 克 0.12 克
	很低	每 100 克 0.04 克
	無	每 100 克 0.005 克

成分	聲稱	規定 最低含量
蛋白質	來源	每 100 克(固體)不低於營養素參考值的 10% 每 100 毫升(液體)不低於營養素參考值的 5% 或每 100 千卡不低於營養素參考值的 5%(每 1 兆焦 不低於營養素參考值的 12%) 或每一食用分量不低於營養素參考值的 10%
	高	“來源”含量的兩倍
維他命及 礦物質	來源	每 100 克(固體)不低於營養素參考值的 15% 每 100 毫升(液體)不低於營養素參考值的 7.5% 或每 100 千卡不低於營養素參考值的 5%(每 1 兆焦 不低於營養素參考值的 12%) 或每一食用分量不低於營養素參考值的 15%
	高	”來源”含量的兩倍

膳食纖維 —— 食品法典委員會正草擬與膳食纖維有關的營養素聲稱規定。該等規定一經食品法典委員會採納，我們便會將其納入本港的營養標籤制度。

\* 聲稱“低飽和脂肪”的食物，適當時須把反式脂肪酸(trans fatty acid)計算在內。這項規定同樣適用於聲稱“低膽固醇”和“無膽固醇”的食物。