

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white and light blue circular elements. On the left side, there is a large, semi-circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several smaller circles and arcs are scattered across the scene, some with arrows indicating a clockwise direction. The overall aesthetic is clean and technical.

生活營養學

認識營養標示 (5/19)

營養標示

- 「營養標示」，在美國稱它是「營養真相」(NutritionFacts)，意思就是把食品裡主要的各類營養成分指明出來，讓我們知道食品裡含有什麼，也能了解自己吃了這種食品，可以攝取哪些營養，進一步可能對健康有什麼影響。
- 以台灣目前的規定，我們可以從營養標示裡看到熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉這五種基本營養素的含量

1. 起司蘇打餅乾



品名: 起士蘇打餅乾

成份: 小麥粉、棕櫚油、奶油、全脂乳粉、起士粉、酵母、食用鹽、香料、甜味劑(麥芽糖醇)、碳酸氫鈉。

過敏原資訊: 本產品含有含麩質穀類, 牛乳及其製品。

淨重: 25公克

製造商: MANZALIM FOOD INDUSTRIES

總代理: 日日旺貿易有限公司

地址: 新北市新莊區民安路43號

電話: 03-3289797

有效日期: 西元年/月/日(標示在包裝上)

保存期限: 12個月

原產國: 馬來西亞

起司蘇打餅乾 營養標示

營養標示		
每一份量25公克 本包裝含1份		
	每份	每100公克
熱量	128.7大卡	513.6大卡
蛋白質	2.4公克	9.5公克
脂肪	6.3公克	25.2公克
飽和脂肪	5.3公克	21公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	15.6公克	62.2公克
糖	0.3公克	1公克
鈉	121毫克	483毫克

2. 爆米花



品名：帕波爆米花(巧克力)

成份：砂糖、玉米粒(非基因改造)、棕櫚油、可可粉

有效日期：標示於包裝上(西元年月/日)

淨重：200公克±10%

生產地：台灣

保存期限：8個月

儲存方法：避免高溫環

境及陽光照射，開封後

請盡快食用。

製造商：金硯有限公司

電話：07-7351119

地址：高雄市烏松區美

山路19巷8之8號

本產品已投保產品責任

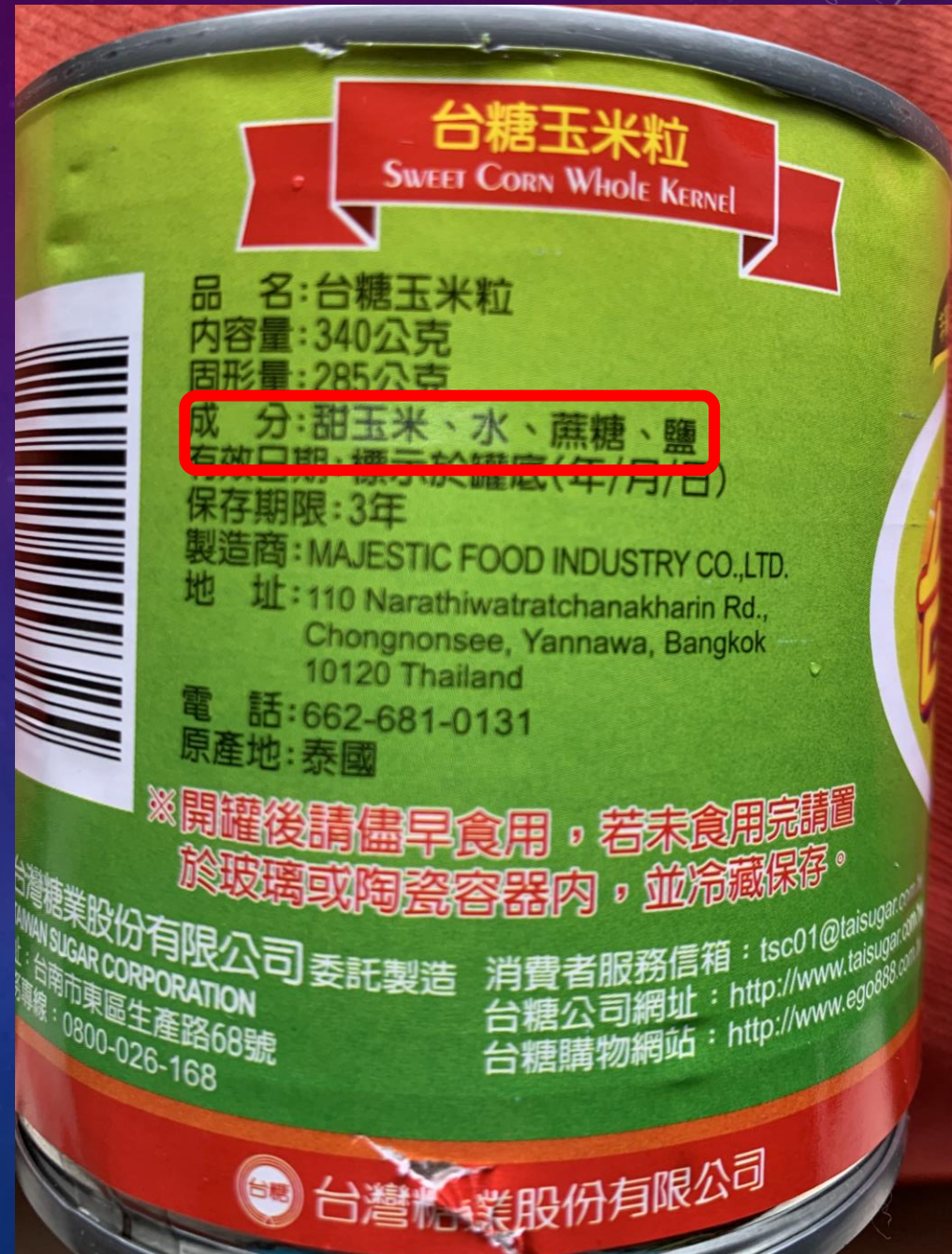
營養標示

每一份 100 公克
本包裝含 2 份

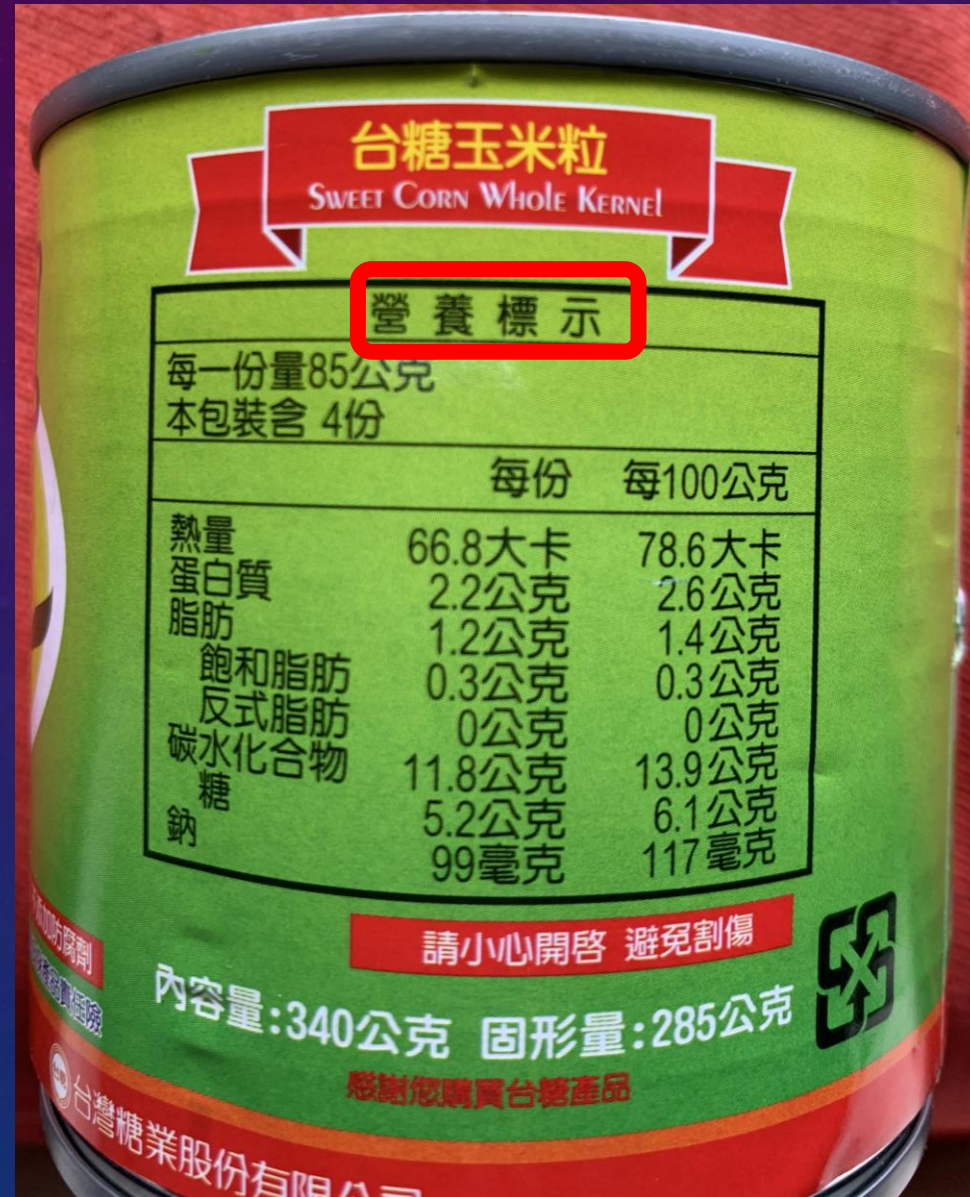
	每份	每100公克
熱量	498大卡	498大卡
蛋白質	3.3公克	3.3公克
脂肪	20.8公克	20.8公克
飽和脂肪	9.1公克	9.1公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	74.3公克	74.3公克
糖	39.2公克	39.2公克
鈉	8毫克	8毫克



3. 玉米粒



玉米粒 營養標示



4. 玉米濃湯



品名：康寶奶油風味獨享杯玉米

成分：玉米粉、奶精（葡萄糖漿、氫化棕櫚核仁油、乾酪素鈉、乳化劑（脂肪酸甘油酯、單及雙脂肪酸甘油二乙醯酒石酸酯）、檸檬酸鉀、二氧化矽、鹽）、馬鈴薯澱粉、麥芽糊精、糖、鹽、鮮奶油粉（鮮奶油、脫脂奶粉、焦磷酸鈉）、玉米粒、棕櫚油、L-麩酸鈉、香料、酵母萃取物（含鹽）、洋蔥粉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、薑黃、巴西利。

本產品均使用非基因改造玉米。
過敏原資訊：本產品含有小麥、牛奶製品。

淨重：72公克(18公克×4包)

保存期限：一年

有效日期：見包裝(西元年 月 日)

玉米濃湯 營養標示

營養標示

每一份量 18公克
本包裝含 4份

	每份	每日參考值百分比
熱量	74.2大卡	4%
蛋白質	1公克	2%
脂肪	2.2公克	4%
飽和脂肪	1.6公克	9%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	13.1公克	4%
糖	3.8公克	*
膳食纖維	1公克	4%
鈉	331毫克	17%

* 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
膳食纖維25公克。

營養標示如何幫你吃得健康

1. 清楚食品得營養成分
2. 避免吃熱量高、脂肪多的食品
3. 幫助控制飲食如糖尿病、高血壓
4. 幫助選擇符合健康需求的食品

學習單

1. 請找出家裡的一包零食
2. 請寫出或唸出品名
3. 請寫出或唸出成分
4. 請寫出或唸出營養成分

參考資料

- 康健雜誌 第53期