

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-6118865

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

從營養標示與宣稱看

馬偕調理包

檢視: 2018/07/19

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 林幼羚營養師 (摘自 2007.05 馬偕院訊)

前言

2005 年 7 月澳洲「選擇」雜誌裡，一篇與食品標示相關的文章裏提到：「食品業者為促銷產品，在廣告宣傳上使用許多的花招，而其中廣告標語的標示就可能隱藏著消費者不知道的迷思。」

台灣地區自 2002 年 9 月 1 日起實施「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」以來，市售包裝食品的外包裝明顯處皆須刊登有營養標示之內容，其用意不僅只是讓民眾有「知」的權利，也讓食品業者有廣告宣傳的依規。此食品業小小的一步改變消費者選購食品的模式，為國民健康帶來長遠的影響。

營養標示 (Nutritional Label or Nutrition Facts)

根據「市售包裝食品營養標示規範」中規定固體 (半固體) 類包裝食品須以每一〇〇公克、液體 (飲料) 類包裝食品則以每一〇〇毫升或以每一份量單位 (如每包裝或每一食用量之公克或毫升) 作為營養標示的單位，同時需須具備下列標示內容：

- 「營養標示」之標題。
- 熱量。
- 蛋白質、脂肪、碳水化合物 (包括膳食纖維)、鈉之含量。
- 其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
- 廠商自願標示之其他營養素含量。

此規範中除了對熱量及營養素含量標示之單位加以規定，並對公告「每日營養素攝取量之基準值」(如表一)，以作為營養標示時營養素每日攝取量百分比之基準值。

表一、每日營養素攝取量之基準值

圖一

熱量 2000 大卡	維生素 A 600 微克
蛋白質 60 公克	維生素 B1 1.4 毫克
脂肪 55 公克	維生素 B2 1.6 毫克
碳水化合物 320 公克	維生素 C 60 毫克
鈉 2400 毫克	維生素 E 12 毫克
飽和脂肪酸 18 公克	鈣 800 毫克
膽固醇 300 毫克	鐵 15 毫克
膳食纖維 20 公克	



衛生署共設計五種類型的營養標示範本，而馬偕常溫調理餐包選用最嚴謹的方式來呈現營養標示（如圖一所示）。

營養宣稱 (Nutritional Claim)

凡標有「營養宣稱」之市售包裝食品，即需提供其營養宣稱物的明確標示。所謂「營養宣稱」係指任何以說明、隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質（例如：富含維生素A、高鈣、低鈉、無膽固醇、高膳食纖維等）。

「市售包裝食品營養宣稱規範」就是針對市售標裝食品的營養宣稱中的各種營養素提出定規的法源，並針對「需適量攝取」和「可補充攝取」的營養宣稱分別加以規範。

● 「需適量攝取」

因熱量、脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇、鈉及糖等營養素若攝取過量，將對國民健康有不利之影響，故將此六種列屬「需適量攝取」之營養素含量宣稱之項目，並公告每一〇〇公克或毫升之含量標準值以定義「無」、「不含」或「零」與「低」、「少」、「薄」或「略含」與「較...低」或「較...少」之營養宣稱的界線。

如其中所規定之每一〇〇公克固體或半固體之產品不得超過 40 大卡，若為液態產品每一〇〇毫升不得超過 20 大卡始能稱為「低卡」或「低熱量」之食品（如表二）。

表二、低卡、低熱量食品之定義

市售包裝食品	熱量
每 100 公克固體或半固體	< 40 大卡
每 100 毫升液體	< 20 大卡

以馬偕醫院所推出的 240 和 200 公克重之常溫調理包為例，每包熱量要分別低於 96 和 80 大卡才能在產品上作「低卡、低熱量」之營養宣稱；所以以目前馬偕醫院所推出的十六支產品當中，只有每包 240 公克重 88.8 大卡的「泰式酸辣牛肉」符合「市售包裝食品營養宣稱規範」中低卡、低熱量的規定，其他產品的熱量介於 100 至 197 大卡之間，故不以「低卡、低熱量」為營養宣稱的主要訴求。

● 「可補充攝取」

膳食纖維、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、維生素 E、鈣、鐵等營養素若攝取不足，將影響國民健康，故將八種營養素列屬「可補充攝取」之營養素宣稱項目，其標示亦應遵循規範中所公告之含量來標示「高」、「多」、「強化」或「富含」甚至是「來源」、「供給」或「含有」以及「較...高」或「較...多」等營養宣稱。

如規範中規定每一〇〇公克固體或半固體之產品的膳食纖維必須達到或超過 3 公克，若為液態產品每一〇〇毫升必須達到或超過 1.5 公克方能標示「供給膳食纖維」或「含有膳食纖維」；若要在包裝食品上宣稱「多膳食纖維」或「富含膳食纖維」則須分別達到或超過 6 或 3 公克（如表三）。

表三、膳食纖維之營養宣稱標準量

市售包裝食品	供給、含有膳食纖維	高、多、富含膳食纖維
每 100 公克固體或半固體	> 3 公克	> 6 公克
每 100 毫升液體	> 1.5 公克	> 3 公克

每包馬偕常溫調理包內所含之膳食纖維介於 1.2 至 8.1 公克，所以雖然馬偕常溫調理餐包的膳食纖維在市售相同產品的含量為已屬上乘，仍無法在外包裝上刊印「富含膳食纖維」的營養宣稱；僅有「筍香肉絲羹」可以對外宣稱「供給膳食纖維」或「含有膳食纖維」，而其餘也具有膳食纖維的調理餐包皆不能以膳食纖維做營養宣稱。

馬偕常溫調理包除了膳食纖維與規定擦差身而過，這樣的遺珠之憾也同樣地發生在熱量、脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇以及鈉的品項上；但馬偕醫院秉持對社會大眾應有的負責態度，並沒有為馬偕常溫調理餐包做譁眾取寵的廣告包裝。

馬偕調理包的特色

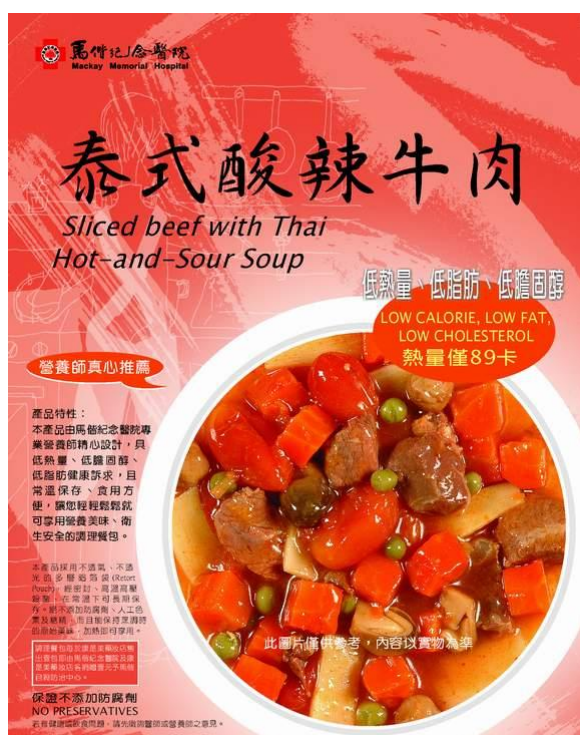
馬偕醫院有鑒於眾多外食人口的在選擇飲食上的困擾，並針對不同族群的健康營養上的需求，在 2004 年與食品業界合作推出以現代餐飲習慣與維護生理健康為設計理念的調理餐包。擁有獨立營養宣稱的馬偕常溫調理餐包（如表四）有常溫保存、食用方便、營養美味、衛生安全等四大特色，因此自推出以來，廣獲學生、上班族、外食族與認同健康飲食的民眾熱烈迴響。為善盡社會責任，除了持續發展新產品以造福更多不同的族群並迎合大眾易變的口味之外，馬偕紀念醫院也不定期地為自家產品做防腐劑的檢測，以確保馬偕常溫調理餐包的品質。

比起動輒七、八百大卡以上的便利商店便當或是上千大卡的餐廳套餐，食用一份馬偕常溫調理餐（一包調理餐包搭配一碗飯）只有不超過五百大卡的熱量，雖然在法規上這樣的調理餐包不能被稱為「低卡、低熱量」食品，但絕對可以提供比一般餐點更少的熱量，所以被稱為「輕食」一點也不為過；這也正是採用馬偕調理餐包當伙食的外食族維持身材甚至減少體重的真正緣由。

表四、馬偕常溫調理包的營養宣稱

馬偕常溫調理包	低卡低熱量	低脂肪	低飽和脂肪酸	低膽固醇
義大利蔬菜肉醬		✓		
蠔油香菇雞	✓	✓	✓	
蕃茄雞丁	✓	✓	✓	
海鮮白醬	✓			
咖哩雞肉	✓	✓	✓	
咖哩牛肉	✓	✓	✓	
泰式酸辣牛肉	✓	✓	✓	✓
吻仔魚豆腐羹	✓	✓	✓	
雙豆燉肉	✓	✓		
筍香肉絲羹	✓			
珍菇藥燉羊肉	✓	✓		
鮮菇素肉	✓	✓		
黑椒素肉	✓	✓		
素麻婆豆腐	✓	✓	✓	

樸實無華的馬偕調理餐包雖然沒有誇大其詞的廣告性營養宣稱，但是聰明的消費者還是可以藉著營養標示的內容知道如何為健康做出正確的食品選擇。



~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。