

## 營養素含量聲稱的條件

成分	聲稱說明	規定
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”	(a) 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	(1) “低”	(a) 固體食物 — (i) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (ii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。 (b) 液體食物 — (i) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (ii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。
	(2) “不含”	(a) 每 100 克固體食物含不超過 0.1 克飽和脂肪和反式脂肪合計；或 (b) 每 100 毫升液體食含不超過 0.1 克飽和脂肪和反式脂肪合計。

成分	聲稱說明	規定
反式脂肪	“不含”	(a) 固體食物 – (i) 每 100 克含不超過 0.3 克反式脂肪； (ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。
		(a) 液體食物 – (i) 每 100 毫升含不超過 0.3 克反式脂肪； (ii) 每 100 毫升含不超過 0.75 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。
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 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 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 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 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 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。

成分	聲稱說明	規定
		(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 克飽和脂肪和反式脂肪合計；以及 (iii) 飽和脂肪和反式脂肪之和提供不超過 10% 能量。
糖	(1) “低” (2) “不含”	(a) 每 100 克 / 毫升食物(固體或液體)含不超過 5 克糖。 (a) 每 100 克 / 毫升食物(固體或液體)含不超過 0.5 克糖。
鈉	(1) “低” (2) “很低” (3) “不含”	(a) 每 100 克 / 毫升食物(固體或液體)含不超過 0.12 克鈉。 (a) 每 100 克 / 毫升食物(固體或液體)含不超過 0.04 克鈉。 (a) 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” (2) “來源”  (3) “高”	食物(固體或液體)中的蛋白提供不超過 5% 能量。 (a) 每 100 克固體食物含不少於中國營養素參考值 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)含不少於中國營養素參考值 5% 的蛋白質(或每 1 兆焦食物含不少於中國營養素參考值 12% 的蛋白質)。 (a) 每 100 克固體食物含不少於中國營養素參考值 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)含不少於中國營養素參考值 10% 的蛋白質(或每 1 兆焦食物含不少於中國營養素參考值 24% 的蛋白質)。

成分	聲稱說明	規定
維他命和礦物質 (有中國營養素參考值者)	(1) “來源”	(a) 每 100 克固體食物含不少於中國營養素參考值 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)含不少於中國營養素參考值 5%的有關維他命或礦物質(或每 1 兆焦食物含不少於中國營養素參考值 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)含不少於中國營養素參考值 10%的有關維他命或礦物質(或每 1 兆焦食物含不少於中國營養素參考值 24%的有關維他命或礦物質)。
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。
	(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。

營養素含量聲稱用語的同義詞 (例子)

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

食物及衛生局

二零零八年五月