檔　　號：
保存年限：

正本

行政院衛生署　函

機關地址：10341 臺北市塔城街36號
傳　　真：(02)2653-1062
聯絡人及電話：施孋恩　(02)2787-7371
電子郵件信箱：401@fda.gov.tw

10452
台北市民權東路一段67號5樓

受文者：中華民國藥師公會全國聯合會

發文日期：中華民國101年11月6日
發文字號：署授食字第1011302940號
速別：
密等及解密條件或保密期限：
附件：公告 (含附件) 影本、食品營養標示份量參考值指引各乙份

主旨：「市售包裝食品營養標示方式及內容標準」訂定草案，業經本署於中華民國101年11月6日以署授食字第1011302938號公告預告，檢送該公告（含附件）影本乙份，請 查照並轉知所屬。

說明：依「市售包裝食品營養標示方式及內容標準」草案第五條，另檢送「食品營養標示份量參考值指引」（草案）乙份。

正本：法務部、內政部、財政部、財政部關稅總局、財政部基隆關稅局、財政部臺北關稅局、財政部臺中關稅局、財政部高雄關稅局、經濟部、經濟部國際貿易局、經濟部工業局、經濟部標準檢驗局、行政院農業委員會、行政院農業委員會漁業署、行政院農業委員會動植物防疫檢疫局、行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所、行政院農業委員會農糧署、國防部福利總處、臺北市政府、高雄市政府、工業研究院材料與化學工業研究所、財團法人食品工業發展研究所、財團法人中華穀類食品工業技術研究所、台灣食品科學技術學會、中華民國健康食品協會、財團法人台北市瑠公農業產銷基金會、中華民國全國商業總會、中華民國全國工業總會、財團法人台灣優良農產品發展協會、中華民國營養師公會全國聯合會、台灣區飲料工業同業公會、台灣區乳品工業同業公會、臺灣區罐頭食品工業同業公會、台灣區冷凍肉類工業同業公會、台灣區冷凍蔬果工業同業工會、台灣區蜜餞工業同業公會、台灣區糖菓餅乾麵食工業同業公會、台灣區植物油製煉工業同業公會、台灣區人造奶油工業同業公會、台灣區麥粉工業同業公會、台灣區大麥類製品工業同業公會、台灣區玉米類製品工業同業公會、台灣區飼料工業同業公會、台灣區紅糖工業同業公會、台灣區製茶工業同業公會、台灣區胺基酸工業同業公會、臺灣區釀造食品工業同業公會、台灣區植物保護工業同業公會、臺灣省進出口商業同業公會、台北市進出口商業同業公會、高雄市進出口商業同業公會、台北市植物保護商業同業公會、台灣食品良好作業規範發展協會、行政院衛生署法規委員會、行政院衛生署疾病管制局、聯勤聯合後勤支援指揮部副供組、董氏基金會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、台灣區製藥工業同業公會、中華民國

製藥發展協會、台北市西藥代理商業同業公會、中華民國西藥代理商業同業公會、中華民國藥品行銷暨管理協會、中華民國西藥商業同業公會全國聯合會、中華民國開發性製藥研究協會、台灣食品發展協會、台灣食品產業發展協會、各縣市衛生局、中華民國直銷協會、中華民國家畜肉類商業同業公會全國聯合會、中華民國糕餅西點烘焙職業工會全國聯合會、中華有機與自然食品協會、台灣省醬類商業同業公會聯合會、台灣區冷凍食品工業同業公會、台灣省糕餅商業同業公會聯合會、台灣省進出口商業同業公會聯合會、台灣罐頭食品工業同業公會、台灣糖果餅乾麵食工業同業公會、財團法人中央畜產會、宜蘭縣進出口商業同業公會、基隆市進出口商業同業公會、桃園縣進出口商業同業公會、新竹市進出口商業同業公會、新竹縣進出口商業同業公會、苗栗縣進出口商業同業公會、台中市進出口商業同業公會、台中縣進出口商業同業公會、南投縣進出口商業同業公會、彰化縣進出口商業同業公會、雲林縣進出口商業同業公會、嘉義市進出口商業同業公會、嘉義縣進出口商業同業公會、台南市進出口商業同業公會、台南縣進出口商業同業公會、高雄縣進出口商業同業公會、屏東縣進出口商業同業公會、台東縣進出口商業同業公會、花蓮縣進出口商業同業公會、台灣連鎖暨加盟協會、台灣連鎖加盟促進協會、台灣製藥工業同業公會、好市多股份有限公司、喜互惠股份有限公司、遠百企業股份有限公司、台灣丸久股份有限公司、裕毛屋企業股份有限公司、統冠超市、全聯實業股份有限公司、全家便利商店股份有限公司、萊爾富國際股份有限公司、台灣屈臣氏個人用品商店股份有限公司、全買企業、台糖公司量販事業部、大樂民族購物中心、大潤發流通事業股有限公司、家福(家樂福)股份有限公司、惠康(頂好)百貨股份有限公司、惠好興業有限公司、喜美超市、台灣楓康超市、來來(OK)超商股份有限公司、統一超商(7-11)股份有限公司、中華民國食油商業同業公會全國聯合會、中華民國酵素食品發展協會、台灣省豆腐商業同業公會聯合會、台灣省食油商業同業公會聯合會、社團法人中華民國乳業協會、台灣省製麵商業同業公會聯合會、台灣省雜糧商業同業公會聯合會、台灣區冷凍水產工業同業公會、台灣區大麥製品工業同業公會、台灣區冷凍蔬果工業同業公會、台灣胺基酸工業同業公會、台灣區製冰冷凍冷藏工業同業公會、台灣區麵粉工業同業公會、台灣省冰果飲品商業同業公會、台灣省米穀商業同業公會聯合會、台灣省蔬菜商業同業公會聯合會、台灣省魚類商業同業公會聯合會、台灣營養學會、台灣特殊營養食品協會、財團法人醫藥工業技術發展中心

副本：行政院衛生署食品藥物管理局藥品組、行政院衛生署食品藥物管理局北區管理中心、行政院衛生署食品藥物管理局中區管理中心、行政院衛生署食品藥物管理局南區管理中心(均含附件)

行政院衛生署食品藥物管理局收發之章

署長 邱文達

檔　　號：
保存年限：

行政院衛生署　公告

發文日期：中華民國101年11月6日
發文字號：署授食字第1011302938號
附件：草案總說明及逐條說明各乙份

主旨：預告訂定「市售包裝食品營養標示方式及內容標準」草案。

依據：行政程序法第一百五十四條第一項規定。

公告事項：

一、訂定機關：行政院衛生署。

二、訂定依據：食品衛生管理法第十七條第二項規定。

三、「市售包裝食品營養標示方式及內容標準」草案總說明及逐條說明如附件。本案另載於本署網站（網址：http://www.doh.gov.tw）及食品藥物管理局網站（網址：http://www.fda.gov.tw）。

四、自旨揭標準實施日起，停止適用本署九十年九月十日衛署食字第〇九〇〇〇五七一二一號公告「市售包裝食品營養標示規範」、九十六年七月十九日衛署食字第〇九六〇四〇三九二三號公告修正「市售包裝食品營養標示規範」及一〇一年八月九日署授食字第一〇一 一三〇一

三八五號公告修正「應標示營養成分及含量之食品類別」。

五、對於本公告內容有任何意見或修正建議者，請於本公告刊登於公報之次日起45日內陳述意見或洽詢：

(一)承辦單位：行政院衛生署食品藥物管理局

(二)地址：115-61台北市南港區昆陽街161-2號

(三)電話：（02）2787-7371

(四)傳真：（02）2653-1062

(五)電子郵件：401@fda.gov.tw

副本：本署法規委員會 行政院衛生署食品藥物管理局 校對之章

署長 邱文達

市售包裝食品營養標示方式及內容標準草案總說明

為使國內市售包裝食品營養標示制度得以順利推動，行政院衛生署（以下簡稱本署）於九十年九月十日以衛署食字第〇九〇〇〇五七一二一號公告「市售包裝食品營養標示規範」，以採取漸進推動方式，逐年公告強制實施之產品類別及日期。並於九十六年五月二十四日以衛署食字第〇九六〇四〇〇四六八號公告自九十七年一月一日起，市售商業完整包裝之食品，應標示營養成分及含量。近年來消費者營養觀念與日俱增，為提供更明確之營養標示訊息，本署邀集學者專家召開修正「市售包裝食品營養標示規範」討論會議，並依據會議達成之各項共識研擬「市售包裝食品營養標示方式及內容標準」草案，全文計十四條，其要點如下：

一、 本標準法源依據。（草案第一條）

二、 本標準用詞定義。（草案第二條）

三、 市售包裝食品營養標示，須於包裝容器外表之明顯處提供標示之內容。（草案第三條）

四、 市售包裝食品之熱量及營養素含量標示規定。（草案第四條）

五、 市售包裝食品之每一份量之重量（或容量）標示規定。（草案第五條）

六、 市售包裝食品營養標示之單位。（草案第六條）

七、 市售包裝食品之每日熱量及各項營養素攝取參考值。(草案第七條)

八、 市售包裝食品營養素得標示為「〇」之條件。（草案第八條）

九、 市售包裝食品營養標示之數據修整方式。（草案第九條）

十、 列示得免除提供營養標示之市售包裝食品。（草案第十條）

十一、市售包裝食品各項營養標示值之產生方式，及其標示值誤差允許範圍之規定。（草案第十一條）

十二、市售包裝食品營養標示之熱量計算方式。（草案第十二條）

十三、列示不適用本標準規定之食品。（草案第十三條）

十四、本標準施行日期規定。（草案第十四條）

市售包裝食品營養標示方式及內容標準草案

條文	說明
第一條　本標準依食品衛生管理法第十七條第二項規定訂定之。	本標準法源依據。
第二條　本標準用詞定義如下： 一、反式脂肪(酸)：指食品中非共軛反式脂肪（酸）之總和。 二、碳水化合物：即醣類，指總碳水化合物。 三、糖：指單醣與雙醣之總和。 四、膳食纖維：指人體小腸無法消化與吸收之十個以上單醣聚合的可食碳水化合物及木質素。 五、營養宣稱：指任何以說明、隱喻或暗示方式，表達該食品具有特定的熱量或營養素性質。	本標準用詞定義。
第三條　市售包裝食品營養標示方式，須於包裝容器外表之明顯處提供下列標示之內容： 一、「營養標示」之標題。 二、熱量。 三、蛋白質之含量。 四、脂肪、飽和脂肪（酸）、反式脂肪（酸）之含量。 五、碳水化合物、糖之含量。 六、鈉之含量。 七、出現於營養宣稱中之其他營養素含量。 八、廠商自願標示之其他營養素含量。	市售包裝食品營養標示，須於包裝容器外表之明顯處提供標示之內容。
第四條　市售包裝食品之熱量及營養素含量標示，應依下列規定擇一辦理： 一、以「每一份量（或每份）」及「每一〇〇公克（或毫升）」標示，並加註該產品每包裝所含之份數(字體須明顯可識別)。 二、以「每一份量（或每份）」及其所提供「每日參考值百分比」標示，並加註該產品每包裝所含之份數。對訂定每日營養素攝取參考值之營養素，應另註明所標示各項營養素之每日參考值；對未訂	市售包裝食品之熱量及營養素含量標示規定。

定每日營養素攝取參考值之營養素，應於每日參考值百分比處加註「＊」符號，並註明「＊參考值未訂定」字樣。 前項營養標示之格式詳如附表一。未滿一歲嬰兒食用之食品及特殊營養食品，應以前項第一款之格式標示；食品型態為錠狀、膠囊狀應以前項第二款之格式標示。	
第五條　市售包裝食品各類產品每一份量之重量（或容量），應考量國民飲食習慣及市售包裝食品型態之一般每次食用量。食品型態為錠狀、膠囊狀應以一顆（或錠、粒）作為每一份量之標示。	市售包裝食品之每一份量之重量（或容量）標示規定。
第六條　市售包裝食品營養標示之單位，應依下列規定辦理： 一、固體（半固體）以公克表示，液體以毫升標示。 二、熱量以大卡標示。 三、蛋白質、脂肪、脂肪酸、碳水化合物、糖、膳食纖維以公克標示。 四、鈉、膽固醇、胺基酸以毫克標示。 五、「國人膳食營養素參考攝取量」所列之維生素、礦物質以其呈現之單位標示。 六、其他營養素以通用單位標示。	市售包裝食品營養標示之單位。
第七條　市售包裝食品之每日熱量及各項營養素攝取參考值，應依附表二規定辦理。	市售包裝食品之每日熱量及各項營養素攝取參考值。
第八條　市售包裝食品營養標示之熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪（酸）、反式脂肪（酸）、糖含量，符合附表三之條件，得以「〇」標示。	市售包裝食品營養素得標示為「〇」之條件。
第九條　市售包裝食品營養標示之數據修整方式，應依下列規定辦理： 一、每包裝所含之份數、每日參考值百分比、鈉含量，以整數標示。 二、每一份量、熱量、蛋白質、胺基酸、脂肪、脂肪酸、膽固醇、碳水化合物、糖、膳食纖維，以整數或至小數點後一位標示。當產品之份量值較小，其熱量、蛋白質、脂肪、脂肪酸、碳水化合物、糖	市售包裝食品營養標示之數據修整方式。

含量，標示至小數點後一位時，仍無法符合以「〇」標示之條件時，得以至小數點後二位標示。 三、維生素、礦物質以有效數字不超過三位為原則。	
第十條　下列未標有營養宣稱之市售包裝食品，得免除提供營養標示： 一、飲用水、礦泉水。 二、包裝之生鮮水果、蔬菜、家畜、家禽和水產品。 三、沖泡用且未含其他原料或食品添加物之茶葉、咖啡、草本植物等。 四、非直接食用之調味香辛料。 五、鹽及鹽代替品。	1. 列舉得免除提供營養標示之市售包裝食品。 2. 非直接食用之調味香辛料，如八角、花椒、滷包等。
第十一條　市售包裝食品各項營養標示值產生方式，得以檢驗分析或計算方式依實際需要為之；其標示值之誤差允許範圍應符合附表四之規定。	市售包裝食品各項營養標示值之產生方式，及其標示值誤差允許範圍之規定。
第十二條　市售包裝食品營養標示之熱量計算方式，應依下列規定辦理： 一、蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算。 二、脂肪之熱量，以每公克九大卡計算。 三、碳水化合物之熱量，以每公克四大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其熱量得以每公克二大卡計算。 四、糖醇之熱量得以每公克二、四大卡計算；有機酸之熱量得以每公克三大卡計算；酒精(乙醇)之熱量得以每公克七大卡計算。	市售包裝食品營養標示之熱量計算方式。
第十三條　市售包裝維生素礦物質類之錠狀膠囊食品及即食食品，不適用本標準。	1. 列舉不適用本標準規定之食品。 2. 即食食品，如盒餐、三明治、飯糰、節慶菜餚、沙拉、截切蔬果等。
第十四條　本標準施行日期，自中華民國一百零四年一月一日施行。	本標準施行日期規定。

附表一

市售包裝食品營養標示格式（一）

營養標示		
每一份量　　公克（或毫升） 本包裝含　　份		
	每份	每 100 公克 （或每 100 毫升）
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪（酸）	公克	公克
反式脂肪（酸）	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克
其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

註：得適用於總表面積小於100平方公分之包裝食品

營養標示
每一份量○公克（或毫升），本包裝含○份。每份（每100公克或每100毫升）：熱量○大卡（○大卡）、蛋白質○公克（○公克）、脂肪○公克（○公克），飽和脂肪（酸）○公克（○公克）、反式脂肪（酸）○公克（○公克）、碳水化合物○公克（○公克）、糖○公克（○公克）、鈉○毫克（○公克）、宣稱之營養素含量（○公克、毫克或微克）、其他營養素含量（○公克、毫克或微克）。

市售包裝食品營養標示格式（二）

營養標示		
每一份量　　公克（或毫升）		
本包裝含　　份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪（酸）	公克	%
反式脂肪（酸）	公克	＊
碳水化合物	公克	%
糖	公克	＊
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或＊
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或＊

＊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（酸）18 公克、碳水化合物 300 公克、鈉 2400 毫克、宣稱

之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值。

註：得適用於總表面積小於100平方公分之包裝食品

營養標示
每一份量○公克（或毫升），本包裝含○份。每份（每日參考值百分比）：熱量○大卡（○%）、蛋白質○公克（○%）、脂肪○公克（○%），飽和脂肪（酸）○公克（○%）、反式脂肪（酸）○公克（＊）、碳水化合物○公克（○%）、糖○公克（＊）、鈉○毫克（○%）、宣稱之營養素含量（%或＊）、其他營養素含量（%或＊）。＊參考值未訂定

附表二

每日熱量及各項營養素攝取參考值

適用對象 項目	四歲以上	一歲至三歲	孕乳婦
熱量	2000 大卡	1200 大卡	2200 大卡
蛋白質	60 公克	20 公克	65 公克
脂肪	60 公克	*	65 公克
碳水化合物	300 公克	*	330 公克
鈉	2400 毫克	1400 毫克	2400 毫克
飽和脂肪（酸）	18 公克	*	18 公克
膽固醇	300 毫克	*	300 毫克
膳食纖維	25 公克	15 公克	30 公克
維生素 A	700 微克	400 微克	600 微克
維生素 B1	1.4 毫克	0.6 毫克	1.1 毫克
維生素 B2	1.6 毫克	0.7 毫克	1.2 毫克
維生素 B6	1.5 毫克	0.5 毫克	1.9 毫克
維生素 B12	2.4 微克	0.9 微克	2.6 微克
維生素 C	100 毫克	40 毫克	110 毫克
維生素 D	5 微克	5 微克	10 微克

＊參考值未訂定

適用對象 項目	四歲以上	一歲至三歲	孕乳婦
維生素E	13毫克	5毫克	14毫克
維生素K	75微克	30微克	90微克
菸鹼素	18毫克	9毫克	16毫克
葉酸	400微克	170微克	600微克
泛酸	5毫克	2毫克	6毫克
生物素	27微克	9微克	30微克
膽素	500毫克	180毫克	410毫克
鈣	1200毫克	500毫克	1000毫克
磷	1000毫克	400毫克	800毫克
鐵	15毫克	10毫克	45毫克
碘	130微克	65微克	200微克
鎂	390毫克	80毫克	355毫克
鋅	15毫克	5毫克	15毫克
氟	3毫克	0.7毫克	3毫克
硒	55微克	20微克	60微克

附表三

熱量及營養素得以零標示之條件

<table>
<tr><th>項目</th><th>得以「〇」標示之條件</th></tr>
<tr><td>熱量</td><td>該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過4大卡</td></tr>
<tr><td>蛋白質</td><td rowspan="3">該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過0.5公克</td></tr>
<tr><td>脂肪</td></tr>
<tr><td>碳水化合物</td></tr>
<tr><td>鈉</td><td>該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過5毫克</td></tr>
<tr><td>飽和脂肪（酸）</td><td>該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過0.1公克</td></tr>
<tr><td>反式脂肪（酸）</td><td>每100公克食品內所含總脂肪不超過1.0公克；或
該食品每100公克油脂內所含反式脂肪（酸）量不超過0.3公克</td></tr>
<tr><td>糖</td><td>該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含該營養素量不超過0.5公克</td></tr>
</table>

附表四

營養標示值誤差允許範圍

項目	誤差允許範圍
蛋白質、碳水化合物	標示值之 80%～120% (食品型態屬膠囊錠狀者≤ 標示值之 120%)
熱量、脂肪、飽和脂肪（酸)、反式脂肪（酸)、膽固醇、鈉、糖	≤ 標示值之 120%
胺基酸 維生素(不包括維生素 A、維生素 D) 礦物質（不包括鈉） 膳食纖維	≥ 標示值之 80%
維生素 A、維生素 D	標示值之 80%～180%

食品營養標示份量參考值指引表

本指引表提供不同包裝食品之份量參考值，作為廠商依產品特性，訂定合理份量值之參考依據，以執行市售包裝食品之營養標示，讓消費者於選購市售包裝食品時能有比較一致的參考基準。上述份量參考值係考量國民飲食習慣與市售包裝食品型態，所訂定各類包裝食品之一般每次食用量。

市售包裝食品每一份量之重量（或容量）標示，得依據下列表列原則，參考附表所列「食用份量參考值」辦理：

<table>
<tr><th colspan="2">市售包裝食品類型</th><th>每一份量之重量（或容量）標示原則</th></tr>
<tr><td colspan="2">產品重量（或容量）小於「食用份量參考值」</td><td>該產品之重量（或容量）</td></tr>
<tr><td colspan="2">產品重量（或容量）大於「食用份量參考值」，且無預先分成數個等量個別單位之包裝食品</td><td>介於「食用份量參考值」之 100%～200%</td></tr>
<tr><td rowspan="3">具預先分成數個等量個別單位（如片、個、條、塊、包等）之包裝食品</td><td>個別單位之重量（或容量）小於「食用份量參考值」者</td><td>介於「食用份量參考值」之 100%～200%</td></tr>
<tr><td>個別單位之重量（或容量）介於「食用份量參考值」100%～200%之範圍者</td><td>該個別單位之重量（或容量）</td></tr>
<tr><td>個別單位之重</td><td>介於「食用份量參考值」之 100%～</td></tr>
</table>

	量（或容量）大於「食用份量參考值 200%者	200%
非屬「食用份量參考值」產品類別之包裝食品	食品型態為錠狀、膠囊狀	一顆（或錠、粒）
	其他產品型態食品	建議之使用方式一小包、一小匙或其他之一單位小容器，並註明每一份量之重量（或容量）

附表　　食用份量參考值

產品類別	份量參考值
一、五穀根莖類	
米飯、粽子、油飯、壽司、米糕	200 公克
熟麵條類　如：烏龍麵、油麵、涼麵等	200 公克
濕米麵	120 公克
乾米麵類 如：米、米粉、河粉、粉絲、麵條、通心麵、速食麵等	80 公克
糕類 如：發糕、馬拉糕、千層糕、蘿蔔糕、芋頭糕、年糕、甜米糕等	50 公克
發麵類 如：饅頭、花捲、銀絲卷等	50 公克
餅類 如：蔥油餅、烙餅、抓餅、蛋餅皮等	50 公克
根莖、芋頭及薯類(馬鈴薯、蕃薯) 如：薯條、薯餅、薯球、蒟蒻等	50 公克
乾穀類 如：早餐穀類、三合一麥片粥、糙米粥、麥片、燕麥片、即食粥等	30 公克
雜糧類 如：薏仁、栗子、蓮子、小米、高粱等	30 公克
穀粉及製品 如：麵粉、鬆餅粉、綠豆粉、西谷米、粉圓、生蝦餅、麵包屑等	20 公克
二、乳製品及仿乳製品類	
液狀乳 如：鮮乳、保久乳、調味乳、發酵乳、優格飲料、優酪乳等	240 毫升
凝態優格	100 公克
蒸發、濃縮奶水	飲用：120 毫升 當奶精用：10 毫升
煉乳（液態） 煉乳(固態)	飲用：60 毫升 當奶精用：5 毫升 塗麵包：10 毫升 10 公克
酸奶	30 毫升
全脂奶粉	25 公克

產品類別	份量參考值
低脂、脫脂、調味奶粉	25 公克
起司	20 公克
奶精 液態 粉狀	 10 毫升 3 公克
起司粉	5 公克
三、肉製品類	
肉塊、肉排類 如：雞塊等	70 公克
肉醬/肉燥類 如：魯肉飯料，魯肉醬、肉醬等	40 公克
熱狗、香腸、肉凍 醃燻肉品類 如：臘肉、培根、中式火腿、西式火腿等	40 公克 40 公克
肉鬆	20 公克
四、水產類	
魚肉、蝦、蟹、貝類(生)	70 公克
水產罐頭類 如：鮪魚罐頭、鯖魚罐頭等	50 公克
裹麵類(生) 如：魚排、魚捲、蝦排、干酥、蚵仔捲等	50 公克
魚鬆	20 公克
乾燥及醃漬水產類 (特別列出除外) 如：鹹鰱魚、鹹小捲、醃漬小魚乾、乾干貝、牡蠣乾、烏魚子、昆布等 蝦米、蝦皮、柴魚片、海菜、髮菜、海帶芽、紫菜	10 公克 5 公克
五、蛋及其製品類	
蛋混合製品類 如：蛋豆腐、茶碗蒸等	100 公克
蛋類 如：雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹蛋、鵪鶉蛋等	50 公克
六、豆類及其製品	
豆腐類 如：豆腐、臭豆腐等	100 公克

產品類別	份量參考值
黃豆製品類 素火腿、素雞、百頁、豆乾、豆包、素肉、豆皮、千張、腐竹 素肉醬 豆支 素肉鬆 豆腐乳 其他豆類製品 如：熟黑豆、納豆、豆餡	 40 公克(濕重) 20 公克(乾重) 40 公克 20 公克 20 公克 10 公克 30 公克
黃豆、綠豆、紅豆、黑豆	30 公克
七、麵筋類製品	
麵筋、麵輪(豆輪、麵錢)、烤麩	20 公克(乾重) 40 公克(濕重)
八、蔬果類	
蔬果罐頭類(醃漬醬菜除外) (除特別標示僅食用固形量，其餘皆以 150 公克(含湯汁)為份量基準)	150 公克(含湯汁) 100 公克(固形量)
冷凍蔬菜類 如：葉菜類、竹筍類(麻油燜筍尖、劍筍)、玉米類(玉米筍、玉米粒、玉米醬)、豆類(毛豆仁、清豆仁)、冷凍蔬菜、瓜類、十字花科菜類(花椰菜、高麗菜)、菇類等	100 公克
果醬類	10 公克
乾燥蔬菜類 如：金針、高麗菜乾、海帶、海藻、金針菇、草菇、洋菇、猴頭菇、香菇、木耳、竹笙等	10 公克
醃漬醬菜類 (除特別標示僅食用固形量，其餘皆以 50 公克(含湯汁)為份量基準) 如：筍茸、菜心、珍菇、脆瓜、泡菜、四川泡菜、糖醋蕎頭、酸菜、梅乾菜、福菜、蘿蔔乾、雪裡紅、剝皮辣椒、樹子(破布子)等 冬菜	50 公克(含湯汁) 30 公克(固形量) 5 公克
九、烘焙及糕餅食品	
麵包類 如：各式麵包、吐司、披薩、鬆餅、貝果等	100 公克
蛋糕、派類 如：各式蛋糕、銅鑼燒、蘋果派、南瓜派等	50 公克

產品類別	份量參考值
餅乾類 如：蘇打餅、營養口糧、蛋捲、煎餅、夾心酥、捲心酥、小西餅、千層派、泡芙、桃酥、方塊酥等	30 公克
酥、糕皮類 如：月餅、喜餅、綠豆凸、蛋黃酥、太陽餅、老婆餅、牛舌餅、鳳梨酥、蛋塔、椰子塔等	30 公克
糕點、糬及其他類 如：潤仔糕、綠豆糕、水果糕、麻糬、地瓜酥、麻花、菜圃餅、馬蹄酥、沙琪瑪、香米酥等	30 公克
十、零食 (休閒食品) 類	
膨發及擠壓類 如：米果、仙貝、海苔捲、玉米酥、起酥棒、洋芋片、蝦片等	20 公克
蜜餞及脫水蔬果類	20 公克
種子、堅果類 如：調味花生、開心果、杏仁果、夏威夷豆、腰果、豌豆仁、蠶豆等	20 公克
肉、蛋、豆類製品 如：豬肉乾、豬肉角、牛肉乾、雞肉乾、鐵蛋、零食豆乾等	20 公克
水產類製品 如：小魚乾、鱈魚絲、魷魚片、魷魚絲、蟳味絲、零食昆布等	20 公克
羊羹	20 公克
海苔片	5 公克
十一、甜點類	
凝膠類 如：布丁、豆花、杏仁豆腐、愛玉、仙草、椰果、果凍、茶凍、咖啡凍、鮮奶酪等	100 公克
膠凍粉類(特別列出除外) 如：布丁粉、果凍粉、茶凍粉、咖啡凍粉等 洋菜、寒天	20 公克 5 公克
穀、豆製品罐頭類 如：八寶粥、燕麥粥、西米露、紅豆粉粿、牛奶花生、蓮子粥等	100 公克

產品類別	份量參考值
煮、沖泡類 如：蓮藕粉、芝麻糊、麵茶粉、擂茶粉、杏仁茶粉、椰漿粉、五穀雜糧粉、椰奶粉、西米露等	30 公克
湯圓類 如：小湯圓、芝麻湯圓、元宵、芋圓、番薯圓等	50 公克
酒釀	30 公克
椰奶	20 毫升
冰品類 如：冰棒、冰淇淋、聖代、雪糕、甜筒、麻薯冰淇淋等	80 公克
十二、糖及糖果類	
口香糖	2 公克
硬糖 軟糖類 如：牛奶糖、瑞士糖、棉花糖、冬瓜糖、蜜甘薯、木瓜糖 黑糖塊 巧克力 麵包塗醬、蜂蜜、糖蜜、糖漿 糖 如：砂糖、糖粉、方糖、糖包等	10 公克
十三、飲料類	
果蔬汁飲料 汽水 茶飲料 咖啡飲料 乳酸飲料 運動飲料 高纖飲料 椰奶 米漿、豆漿 包裝水 其他類飲料	240 毫升
煮、沖泡類 如：麥芽飲料粉、巧克力粉、可可粉、即溶調味茶粉(加糖、奶精)、即溶調味咖啡粉、茶粉、抹茶粉、柚子茶、橘茶、蘋果茶、人蔘茶、紅棗茶、蘆薈茶、飲料食醋等	30 公克(固體)30 毫升(液體)

產品類別	份量參考值
十四、油脂類	
液體油 如：烹調用油等	10 毫升
固體油類(25℃) 如：奶油(butter)、豬油、瑪琪琳(margarine)、酥油(shortening)、可可奶油、椰子油等	5 公克
沙拉醬、美奶滋及麵包塗醬類 如：千島沙拉醬、蛋黃醬、大蒜塗醬等	10 公克
乳油(cream) 、奶油球等	3 公克
鮮奶油(whipping cream)	10 毫升
十五、種子及堅果類	
種子、堅果類(特別列出除外) 如：花生、開心果、杏仁果、夏威夷豆、腰果等	20 公克
芝麻	5 公克
花生醬	10 公克
十六、調味料類	
義大利麵醬	100 公克(不含肉)
蘑菇醬、黑胡椒醬、燴飯(麵)醬	40 公克
調味醬 (特別列出除外) 如：沙茶醬、番茄醬、芝麻醬、麻辣醬、甜麵醬、甜辣醬、烤肉醬、牛排醬、醬油、宮保醬、咖哩塊、和風醬、香椿醬等	10 公克
醬油露、魚露、蠔油、油精	10 公克
沾醬 如：山葵醬、芥末醬、桂花醬、薑泥、辣椒醬、醬油膏、醋等	10 公克
乾粉類 勾欠、烹調粉類如：太白粉、蕃薯粉、咖哩調味粉等	5 公克
其他乾粉類 如：麵包粉、酥脆粉、油炸粉、蒸肉粉等	20 公克

產品類別	份量參考值
味瑠、豆豉	5 公克
調味油類 如：胡麻油(香油)、辣油、花椒油、油蔥酥(油漬)等	10 公克
拌料類 如：松茸拌飯料、蟹肉拌飯料、香鬆、海苔醬、	5 公克
蒜頭酥、紅蔥酥(非油漬)	1 公克
鮮味劑 如：香菇調味料、蔬果調味料、鰹魚風味調味料、雞肉調味料、雞粉等	1 公克
調味料(紅椒粉、花椒粉、胡椒粉、香草粉、羅勒葉、洋蔥片、木瓜粉)	1 公克
酵母粉	1 公克
十七、湯類	
清湯類(不含任何固形物) 如：高湯	240 毫升
濃湯類(含固形物) 如：人參雞、髮菜濃湯、玉米濃湯、海參雞、排翅罐、紅燒魚翅、四神湯)	200 公克
煮、沖泡類 湯塊、湯粉、濃湯粉	10 公克
十八、調理食品類	
調理餐包類(含湯汁) 如：薑母鴨、羊肉爐、白肉鍋等 調理餐包類(不含湯汁) 如：東坡肉、沙茶羊肉、梅干扣肉、烤鰻魚、烤虱目魚等	200 公克 70 公克
料理包	70 公克
餃子、鍋貼、餛飩、雲吞、餡餅、煎包、包子	50 公克
蔬菜裹麵食品類(調理食品) 如：洋蔥圈、玉米餅等	50 公克
米血糕類	50 公克

產品類別	份量參考值
廣式茶點類 如：燒賣、珍珠丸、水晶餃、馬蹄條等	30 公克
餃類 如：蝦餃、燕餃、蛋餃、花枝餃等	30 公克
煉製品類 如：魚丸、花枝丸、貢丸、蟹味棒、蟳味棒、高麗菜捲、黑輪、魚板等	30 公克

註： 1.該表中食用份量參考值係指可食部分之重量（或容量）。
2.份量參考值之單位依產品型態而定，固體（半固體）以公克為單位，液體以毫升為單位。

Food Nutrition Labeling : An Index Table for Serving Size Reference Values

The index table shows the serving size reference values for various packaged food products. The values recorded in this table provide manufacturers with a reference for setting reasonable serving size values according to product characteristics. These serving sizes are applied for nutrition labels on packaged foods sold on the market, and provide consumers with a more consistent reference standard when they are selecting packaged foods. The serving size reference values are the general serving size of various packaged foods that are derived from domestic dietary habits and packaged food types.

The weight (or volume) per serving label for packaged foods sold on the market may be based on the principles listed in the following table and the "Serving Size Reference Values" shown in Appendix.

Packaged Food Types Sold on the Market		**Labeling Principles for Serving Size Weight (or volume)**
Product weight (or volume) is less than that specified in the "Serving Size Reference Values."		The weight (or volume) of the product.
Product weight (or volume) is more than that specified in the "Serving Size Reference Values" , and the packaged product is not pre-divided into individual units of equal amount or weight.		Between 100% and 200% of that specified in the "Serving Size Reference Values."
The packaged product is pre-divided into individual units of equal amount or weight (Such as slices, portions, bars, pieces, packets).	The weight (or volume) of an individual unit of the product is less than that specified in the "Serving Size Reference Values."	Between 100% and 200% of that specified in the "Serving Size Reference Values."
	The weight (or volume) of an individual unit of the product is 100% to 200% of the weight specified in the "Serving Size Reference Values."	The weight (or volume) of the individual unit.
	The weight (or volume) of an individual unit of the product is greater than 200% of the weight specified in the "Serving Size Reference Values"	Between 100% and 200% of that specified in the "Serving Size Reference Values."
The packaged food does not belong to a product category listed in the "Serving Size Reference Values."	The food product is a tablet or capsule.	One capsule or piece (or tablet/granule)
	Other food products types.	The recommended use of one packet, one teaspoon, or another 1 unit container. Additionally, the individual serving size weight(or volume) should be labeled.

Appendix

Serving Size Reference Values

Product Category	Serving Size Reference Value
1. Cereal and other Grain Products	
Rice, *zongzi* (glutinous rice dumpling), oily and sticky rice, sushi, and rice cake products.	200 g
Pre-cooked pasta and noodle products. Example: udon noodles, oil noodles, and cold noodles.	200 g
Wet rice, pasta, and noodle products.	120 g
Dry rice, pasta, and noodles products. Example: rice, rice vermicelli, *hefen* (rice noodles in wide strips), cellophane noodles, noodles, macaroni, and instant noodles.	80 g
Cake products. Example: steamed sponge cakes, Malay steamed sponge cakes, layered cakes, turnip or radish cakes, taro cakes, Korean rice cakes or Chinese New Year's cake, and sweet rice cakes.	50 g
Flour or leavened products. Example: plain steamed buns, steamed Mandarin buns or rolls, and silver thread rolls or steamed bread rolls.	50 g
Bing (bread) products. Example: scallion pancakes, Chinese flatbread, Chinese green onion pita or tortilla, and Chinese omelet wrappings.	50 g
Roots, taro, and tubers (potatoes, sweet potatoes) products. Example: French fries, hash browns, potato balls, and konnyaku potatoes.	50 g
Grain products. Example: breakfast grains, 3-in-1 cereal, brown rice porridges, oats, oatmeal, and instant porridge mixes.	30 g
Coarse grain or cereal products. Example: Job's tears, chestnuts, lotus seeds, millet, and sorghum grains.	30 g
Flour, meal, and similar products. Example: flour, waffle powder, mung bean powder, sago, tapioca balls, fresh prawn crackers, and bread crumbs.	20 g

Product Category	Serving Size Reference Value
2. Diary Product and Analogues	
Milk and dairy-based beverages or liquid milk products. Example: fresh milk, UHT milk, flavored milk, fermented milk, drinking yogurt, and yogurt.	240 mL
Condensed yogurt products	100 g
Evaporated and condensed milk products and analogues.	Drinking:120 mL used as creamers:10 mL
Sweetened condensed milk products (liquid). Sweetened condensed milk products (solid).	Drinking:60 mL used as creamers:5 mL for spread:10 mL 10 g
Sour milk products.	30 mL
Full cream milk powder products	25 g
Low-fat, skim, and flavored milk powder products.	25 g
Cheese products.	20 g
Cream or creamer products. Liquid Powder	 10 mL 3 g
Cheese powder products.	5 g
3. Meats and Meat Products	
Meat pieces or loafs and cuts. Example: chicken nuggets or pieces	70 g
Meat sauces and/or minced meat products. Example: ingredients for braised pork on rice, braised pork sauces, and meat sauces.	40 g
Hot dogs, sausages, and meat jellies. Pickled and smoked meat products. Example: cured meats, bacons, Chinese hams, Western hams.	40 g 40 g
Meat floss products.	20 g

Product Category	Serving Size Reference Value
4. Fish and Seafood Products	
Fish and seafood products, including shrimp, crabs, and shellfish (fresh).	70 g
Canned fish and seafood products. Example: canned tuna or mackerel.	50 g
Breaded seafood products. Example: fish steaks, fish rolls, shrimp steaks, and oyster rolls.	50 g
Fish floss products.	20 g
Dried and salted or pickled fish and seafood products (unless specifically indicated). Example: salted silver carp, salted squid, pickled dry fish, dried scallops, dried oysters, mullet roe, and kombu. Shrimps, dried tiny shrimps, bonito flakes, seaweed, black moss, kelp sprouts or young kelp, and purple laver.	10 g 5 g
5. Eggs and Egg Products	
Egg-based products. Example: egg tofu and steamed eggs or egg custard.	100 g
Egg products. Example: chicken eggs, duck eggs, preserved eggs, salted eggs, and quail eggs.	50 g
6. Bean and Bean Products	
Bean curd or tofu products. Example: tofu and stinky tofu.	100 g
Soybean products. vegetarian hams, vegetarian chicken, *baiye* tofu, dried tofu, wet tofu skin, vegetarian meats, tofu skin, thin sheets of bean curd/soybean milk film, roll of dried tofu strips vegetarian meat sauces bean sticks vegetarian meat floss fermented bean curd. Other bean products. Example: cooked black beans, natto, and bean paste/stuffing.	 40 g (wet) 20 g (dried) 40 g 20 g 20 g 10 g 30 g
Soybean, mung bean, red bean, and black bean products.	30 g

Product Category	Serving Size Reference Value
7. Wheat Gluten Products	
Wheat gluten, gluten wheel (bean wheels, small wheat gluten), and steamed gluten or baked spongy gluten products.	20 g(dried) 40 g(wet)
8. Fruits and Vegetables	
Canned vegetable products (non-pickled). (150 g per serving (including soup and juice) is used as a standard unless a product is specifically indicated as only being eaten in solid amounts.)	150 g(including soup and juice) 100 g(solid amounts)
Frozen vegetable products. Example: leaf vegetables, bamboo shoots (bamboo shoots braised in sesame oil), corn (baby corn, corn kernels, corn paste), beans (green soybean kernel, green beans or peas), frozen vegetables, melons, cruciferous vegetables (broccoli, cabbage), and mushrooms and fungi.	100 g
Jams, marmalades, and sauce products.	10 g
Dried vegetables products. Example: golden needles, dried cabbage, seaweed, algae, golden needle mushrooms, straw mushrooms, button mushrooms, lion's mane mushrooms, shiitake mushrooms, edible fungus, and bamboo fungus.	10 g
Pickled products. 50 g per serving (including soup and juice) is used as a standard unless a product is specifically indicated as only eaten in solid amounts. Example: bamboo shoot slices, flowering cabbage, oyster mushrooms, pickled cucumbers, kimchi, Sichuan kimchi, sweet and sour Chinese onions, Chinese sauerkraut (pickled cabbage), pickled mustard greens, pickled vegetables or mustard greens, dried radishes, mustard greens, skinned hot peppers, and manjack fruit.	50 g(including soup and juice) 30 g(solid amounts)
Spiced cabbage or preserved vegetables.	5 g

Product Category	Serving Size Reference Value
9. Bakery and Cake and Bread Products	
Bread and roll products. Example: assorted breads, toasts, pizzas, waffles, and bagels.	100 g
Cake and pie products. Example: assorted cakes, dorayaki, apple pies, and pumpkin pies.	50 g
Cookie and cracker products. Example: soda crackers, nutritive ration cookies, egg rolls, pancakes, filled wafers, wafer sticks, shortbread cookies, layered pies, puffs, walnut crisps or candies, and cubic pastry.	30 g
Shortcake and cake-coated products. Example: moon cakes, wedding cakes or cookies, mung bean pastries, egg yolk shortcakes, sun cakes, sweetheart cakes, ox tongue cookies, pineapple shortcakes, egg tarts, and coconut tarts.	30 g
Pastry, rice cake products, and analogues. Example: *run-tsai* cakes, mung bean cakes, fruit cakes, mochi, sweet potato shortbreads, dough twists, dried radish cookies, matisus, sachimas, and fragrant rice shortcakes.	30 g

Product Category	Serving Size Reference Value
10.Snack and Leisure Food Products	
Expanded and compressed snack products. Example: rice crackers, senbei crackers, nori rolls, corn pastries or chips, puff pastry stick, potato chips, and shrimp crackers.	20 g
Confectioneries and dehydrated fruit or vegetable products.	20 g
Seed and nut products. Example: flavored peanuts, pistachios, almonds, macadamias, cashews, peas, and broad beans.	20 g
Meat, egg, and bean products. Example: pork jerky, pork cubes, beef jerky, chicken jerky, iron eggs, and dried tofu snacks.	20 g
Seafood snack products. Example: dried fish, shredded cod fish, squid pieces, shredded squid, crab flavored strips, and kombu snacks.	20 g
Sweet bean jelly products.	20 g
Seaweed chip or sheet products.	5 g
11. Desserts	
Gelatin and jelly products. Example: pudding, drinkable bean curd, almond tofu, *aiyu* jelly, herbal grass jelly, coconut jelly, fruit jelly, tea jelly, coffee jelly, milk pudding.	100 g

Product Category	Serving Size Reference Value
Gelatin and jelly powder products. (Unless otherwise indicated) Example: pudding powder, fruit jelly powder, tea jelly powder, coffee jelly powder, and agar.	20 g 5 g
Canned grain and bean snack products. Example: eight treasure porridge, oatmeal porridge, sago, red bean with jelly, milk with peanut, lotus seed porridge.	100 g
Cooked and hot-water instant snack products. Example: lotus root powder, sesame paste, flour tea powder, *leicha* (pounded tea) powder, almond tea powder, coconut cream powder, multigrain powder, coconut milk powder, and sago.	30 g
Sweet rice dumpling products. Example: small rice dumplings, sesame rice dumplings, lantern festival sweet dumplings, taro dumplings, and sweet potato dumplings.	50 g
Sweet fermented rice products.	30 g
Coconut milk products.	20 mL
Edible ice products. Example: popsicles, ice cream, sundaes, cakes, cones, and mochi ice cream.	80 g
12.Sugar and Candy Products	
Chewing gum products.	2 g
Hard and soft candy products. Example: milk candy, Swiss candy, marshmallows, winter melon candy, sweet potato candy, and papaya candy. Brown sugar products. Chocolate products. Bread spread, honey, molasses, and syrup products. Sugar products. Example: granulated sugar, powdered sugar, sugar cubes, and sugar packets.	10 g

Product Category	Serving Size Reference Value
13. Beverages	
Fruit and vegetable juice products. Soda products. Tea products. Coffee products. Lactic acid beverage products. Sport beverage products. High-fiber beverage products. Coconut milk products. Rice and bean milk products. Packaged water. Other beverage products.	240 mL
Cooked or instant add-water beverage products. Example: malt powder, chocolate powder, cocoa powder, instant flavored tea powder (including sugar and creamer), instant flavored coffee powder, tea powder, green tea powder, citron tea, orange tea, apple tea, ginseng tea, red date tea, aloe tea, and drinking vinegar.	30 g (solids), 30 ml (liquids)
14.Fats and Oils or Lipids	
Liquid based oil products. Example: cooking oil.	10 mL
Solid based oil products (25 °C). Example: butter, lard, margarine, shortening, cocoa butter, and coconut oil.	5 g
Salad dressing, mayonnaise, and spread products. Example: thousand island dressing, mayonnaise, and garlic spread.	10 g
Cream and butterball products.	3 g
Whipped cream products.	10 mL
15.Seeds and Nuts	
Seed and nut products. (Unless otherwise indicated.) Example: peanuts, pistachios, almonds, macadamia nuts, and cashews.	20 g
Sesame products.	5 g
Peanut butter products.	10 g

Product Category	Serving Size Reference Value
16.Spices and Seasonings	
Pasta sauce products.	100 g(not including meat)
Mushroom sauce, black pepper sauce, and rice (noodle) risotto sauce products.	40 g
Seasoning sauce products. (Unless otherwise indicated) Example: satay sauce, ketchup, sesame sauce, chili sauce, sweet bean paste, sweet chili sauce, barbecue sauce, steak sauce, soy sauce, *kung pao* sauce, curry bars or cubes, Japanese dressing, and Toona bean paste sauce. Seasoning soy sauce, fish sauce, oyster sauce, and oleum spirits.	10 g 10 g
Dipping products. Example: horseradish dip, mustard dip, osmanthus dip, ginger paste, chili or hot pepper dip, soy sauce paste, and vinegar.	10 g
Dry powder products. Thickening and cooking powders. Example: cornstarch, sweet potato powder, and curry seasoning powder. Other powder products. Example: bread flour, crisping flour, frying flour, and steaming meat powder.	 5 g 20 g
black bean sauce products.	5 g
Seasoning oil products. Example: sesame oil (fragrant oil), chili oil, pepper oil, and onion crisps (oil-immersed).	10 g

Product Category	Serving Size Reference Value
Blending products. Example: pine mushroom rice blend, crab meat rice blend, floss blend, and seaweed sauce.	5 g
Garlic crisps and red onion crisp (not oil-immersed) products.	1 g
Flavor enhancer products. Example: mushroom seasonings, fruit and vegetable seasoning, bonito flavor seasoning, chicken seasoning, and chicken powder.	1 g
Seasoning products. Example: red pepper powder, Sichuan pepper powder, black pepper powder, vanilla powder, basil leaves, onion slices, and papaya powder.	1 g
Yeast extract powder products.	1 g
17.Soups	
Clear soup products (not including solids). Example: soup stock.	240 mL
Thick soup products (including solids). Example: ginseng chicken soup, black moss soup, corn chowder, sea cucumber chicken soup, canned fin soup, braised shark fin soup, and "four spirits soup.".	200 g
Cooked and instant water-added soup products (such as soup blocks or cubes, soup powders, and think soup powders.)	10 g
18.Prepared Food Products	
Prepared meal products (including soup). Example: ginger duck, lamb stew, and pork pots.	200 g
Prepared meal products (not including soup). Example: *dongpo* pork, satay lamb, sliced pork with preserved cabbage, grilled eel, and grilled milkfish.	70 g
Food ingredient packet products.	70 g
Water dumpling, fried dumpling, Taiwanese or Cantonese wantons, pies, fried pork buns, and pork bun products.	50g

Product Category	Serving Size Reference Value
Vegetables in noodle or grain products (prepared food). Such as onion rings and corn cakes.	50 g
Blood cake products.	50 g
Cantonese dim sum products. Example: pork dumplings, pearl rice balls, crystal dumplings, and chestnut rolls.	30 g
Dumpling products. Example: shrimp dumplings, pork dumplings, egg dumplings, and cuttlefish dumplings.	30 g
Processed or refined food products. Example: fish balls, cuttlefish balls, meat balls, crab flavored sticks, cabbage rolls, olun, and kamaboko.	30 g