

看看食物標籤

第二課 飲食陷阱

活動3 頁19

食物包裝上的食物標籤有甚麼資料？



食物包裝上的食物標籤有甚麼資料？

食物名稱

原味全麥脆餅 Whole Wheat Swiss Crackers

成份：全麥麵粉88%，菜籽油，海鹽，酵母，大麥麥精，膨脹劑：碳酸鈉類。
本產品含有小麥製品(麩質)。可能含有微量芝麻。

Ingredients: Stone ground whole wheat flour 88%, colza oil, sea salt, yeast, barley malt extract, raising agent: sodium carbonates.

This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesame seeds.

食物成分

顯示製作食物所包括的材料

食物包裝上的食物標籤有甚麼資料？

食物保質期

顯示食物的過期日子或
最佳食用日期

This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesame seeds.

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
熱量 / Energy	411 千卡 kcal
蛋白質 / Protein	10.0 克 / g
總脂肪 / Total Fat	11.0 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0 克 / g
- 糖 / Sugars	1.0 克 / g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克 / g
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg

*營養標示只供香港使用 / Nutrition information for Hong Kong use only

保存方法: 儲存於陰涼、乾燥的地方, 避免陽光照射。
Storage: Store in a cool, dry place away from sunlight.

此日期前最佳: (日 / 月 / 年)
Best before: (DD / MM / YY)

Imported By:
Impex Quality Products Ltd.
1705 Luen Cheong Centre,
6-8 Yip Wong Road,
Tuen Mun, NT, HongKong.
Tel: (852) 2460-7866
此日期前最佳 Best Before

04 / 04 / 20

6小包 (Pockets)
8小片 (Pieces) / 每小包 (per pocket)

淨重量 / Net Weight
250克/g

數量/淨重/淨容量

顯示該包裝的重量或裏面
食物的數量

食物包裝上的食物標籤有甚麼資料？

carbohydrates.
This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesar

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
熱量 / Energy	411 千卡 kcal
蛋白質 / Protein	10.0 克 / g
總脂肪 / Total Fat	11.0 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0 克 / g
- 糖 / Sugars	1.0 克 / g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克 / g
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg

*營養標示只供香港使用 / Nutrition information for Hong Kong use only

保存方法: 儲存於陰涼、乾燥的地方，避免陽光照射。
Storage: Store in a cool, dry place away from sunlight.

製造商名稱及地址 /
Manufacturer's name and address:
HUG AG
CH-6102 Malters / Luzern, Switzerland
www.hug-familie.ch
www.darvida.ch
原產地 / Country of origin :
瑞士 / Switzerland

營養標籤

儲存方法

消費者應以包裝標示的方法儲存食物，防止食物變壞

製造商/包裝商資料

食物標籤中的營養標籤有甚麼作用？

carbonates.

This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesar

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
熱量 / Energy	411 千卡 kcal
蛋白質 / Protein	10.0 克 / g
總脂肪 / Total Fat	11.0 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0 克 / g
- 糖 / Sugars	1.0 克 / g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克 / g
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg

*營養標示只供香港使用 / Nutrition information for Hong Kong use only

營養標籤的作用

carbonates.

This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesar

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
→ 熱量 / Energy	411 千卡 kcal
→ 蛋白質 / Protein	10.0 克 / g
→ 總脂肪 / Total Fat	11.0 克 / g
→ - 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0 克 / g
→ - 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
→ 碳水化合物 / Carbohydrates	63.0 克 / g
→ - 糖 / Sugars	1.0 克 / g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克 / g
→ 鈉 / Sodium	640 毫克 / mg

*營養標示只供香港使用 / Nutrition information for Hong Kong use only

- 營養標籤標示出食物的**熱量**和**七種營養素**的含量。
- 供消費者參考，作出有依據的食物選擇。
- 鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食物。

總結

選購食物前，消費者應該先細心閱讀食物標籤，瞭解食物的成分、營養價值、儲存方法等，做個精明的消費者。

