

發行單位：昱品美食股份有限公司  
 編輯：營養師、食品技師、衛管  
 營業項目：營養午餐、伙食承包、高級便當、食材配送  
 地址：台中市太平區新仁路一段 22 巷 71-3 號  
 電話：04-22793558

## 食物聰明來—營養標示篇

**營**養標示是食品標示的成員之一，它可以幫助我們瞭解食品中營養素的含量，我們可以透過它來計算自己一天吃了多少營養素，看看自己是否有健康的均衡飲食。

依據「市售包裝食品營養標示規範」，包裝食品都要有顯著的中文營養標示，必須標示的項目如下：

1. 「營養標示」之標題。
2. 熱量（大卡）。

熱量是我們的活力來源，讓我們可以進行各項活動，如：念書、跑步、打球。但是攝取過多的熱量沒用完，會變成脂肪囤積在身體內造成肥胖！

3. 蛋白質（公克）、脂肪（公克）、飽和脂肪（公克）、反式脂肪（公克）、碳水化合物（公克）、鈉（毫克）的含量。

蛋白質是組成身體結構的主要成份，它可以建造、修補組織（如：肌肉）等，我們可以從攝取蛋、奶、肉、豆類食物中獲得。

脂肪可以儲存能量、保護體內器官（如：腎臟）、幫忙人體吸收維生素、讓食物變好吃等。反式脂肪酸對身體很不好，攝食太多恐有增加罹患心血管疾病的風險，要盡量少吃！

碳水化合物。碳水化合物又叫作「醣類」，它包含膳食纖維、澱粉、糖。

鈉是身體必要的礦物質，可是吃太多容易造成高血壓、腎臟病！

4. 其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
5. 廠商自願標示之其他營養素含量。

範例：



營養標示	
每份量	100 毫升
本包裝書	9 份
② 熱量	70 大卡
蛋白質	3.5 公克
脂肪	1.0 公克
飽和脂肪	0.5 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	12.5 公克
鈉	45.0 毫克
④ 鈣	110.0 毫克

營養標示	
每份量	100 毫升
本包裝書	1.0 份
熱量	72 大卡
蛋白質	2.4 公克
脂肪	2.6 公克
飽和脂肪	2.6 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	9.8 公克
鈉	34 毫克

第一步：這瓶牛奶的重量為100g

第二步：  
 1. 營養標示的計算基準值為一份100公克  
 2. 這瓶牛奶含1.0份  
 $100 \div 100 = 1.0$

第三步：喝完這瓶咖啡牛奶，等於喝了  
 熱量： $72 \times 1.0 = 72$  大卡  
 蛋白質： $2.4 \times 1.0 = 2.4$  公克  
 脂肪： $2.6 \times 1.0 = 2.6$  公克  
 碳水化合物： $9.8 \times 1.0 = 9.8$  公克  
 鈉： $34 \times 1.0 = 34$  毫克



# 水果還是蔬菜？

## 蕃茄讓你分不清



誰知盤中餚，粒粒皆辛苦！

一定要愛惜食物喔！

你們知道沒有吃完的營養午餐，

是品阿姨都怎麼處理嗎？

### 回收廚餘流程

從學校帶回沒有吃完的廚餘 → 集中在廚餘桶 → 當天交由信大牧場統一回收 → 處理完畢就可以餵養家禽、家畜類以達到再利用的目的

### 信大牧場廚餘回收合約書



### 簽訂合約，每日清運



蕃茄究竟是水果還是蔬菜？和一般加熱後營養素就流失的現象相反，蕃茄含有豐富的茄紅素，完全不怕加熱，反而是要烹調加工過後更容易釋放出營養素，也更容易吸收。因此，按台灣地區食品營養成分資料庫分類，大蕃茄屬於蔬菜，而一般不會拿來煮食，含有豐富維生素C的小蕃茄就被認為是水果了。

蕃茄品種據說大約有200多種，常見的大蕃茄品種有台灣土種的黑柿蕃茄、牛蕃茄；小蕃茄則有玉女、聖女、櫻桃蕃茄等，大約從11月到5月都是產季。

俗語說：「蕃茄紅了，醫生的臉就綠了」，可見吃蕃茄好處很多。它含有蛋白質、維生素B1、B2、C和鈣、磷、鉀等，而茄紅素就是蕃茄呈現紅色的主要色素，也是重要的抗氧化物。同樣100公克，小蕃茄熱量有35大卡，大蕃茄只有26大卡。不過，小蕃茄的維生素C是大蕃茄的3倍。

大小蕃茄滋味口感其實各有特色。像大蕃茄最好挑果形豐圓，越紅表示茄紅素越多。台灣古早有種吃法很受歡迎，就是把蕃茄沾醬油膏、糖粉、薑汁、甘草粉調成的醬汁，風味獨特。而小蕃茄則講求果實呈長橢圓形，果色鮮紅亮麗；尤其是皮薄肉質細膩，甜中帶一點點酸最好吃，也有人喜歡夾著蜜餞吃，享受酸酸甜甜的口感。

可以生食可以烹調，營養滿分又熱量不高，蕃茄真是冬天到初春容易養胖身材時期最好的食材了。

### 善心一笑：豬的食物

有一個養豬人餵豬吃剩飯剩菜。  
一天環保局的人來了問他，你都給豬吃什麼？  
養豬人說：「都吃一些剩菜剩飯而已。」  
結果他被開了【虐待動物】的罰單。  
之後養豬人就餵豬吃山珍海味... 一天，  
又有一個環保局的人來了，看到豬吃美食，  
就大罵養豬人：「非洲現在正在鬧飢荒，  
你居然給豬吃這麼好！」  
結果又被開【浪費食物】的罰單。  
最後養豬人想了一個辦法...  
又一個環保局的人來了，問豬吃什麼？  
養豬人回答：「吃這也不是，吃那也不是，  
所以我就給牠500元讓牠愛吃什麼就吃什麼！」



# 選購衛生安全的優良禽畜肉品

## 一 如何選購新鮮安全的肉品

1. **辨識肉品的品質**：選購肉品時，不購買變色（如白色、暗褐色）、血水多、酸敗、組織缺乏彈性的肉品。新鮮豬肉肉質鮮嫩有彈性、顏色呈暗鮮紅色、沒有腥臭味、脂肪顏色為白色，煮熟後也不會有腥臭味。
2. **正確的標示**：包含品名、內容物名稱及重量、添加物名稱及含量、製造廠商名稱及地址、製造日期、保存期限及保存條件...等標示完整。
3. **優良及合格的標誌**：如：CAS 及屠宰衛生合格標誌等。



4. **選購地點**：肉品來源可靠，販賣者個人健康、衣著、衛生習慣、營運理念良好及正確的食品衛生觀念，銷售設備如刀子、砧板、展售櫃、碎肉機、包裝等品管嚴格，最後加上合理的價格，才是理想的選購地點。

## 二 CAS 冷藏（凍）生鮮肉品之特色

1. 生鮮肉品均來自合法屠宰場屠宰，並經由獸醫師檢查合格之產品。除講求衛生及人道精神外，亦無抗生素、磺胺劑與生長促進劑等藥物殘留問題。
2. 衛生安全有保障
  - (1) 採用懸掛式電動屠宰，屠體宰殺後完全不再與地面接觸，衛生較有保障。
  - (2) 屠宰後屠體經預冷處理，且於 15°C 嚴格的衛生環境下進行分切、包裝等作業，以減少微生物污染與繁殖，確保肉品之衛生安全。
3. 品質優良
  - (1) 包裝後成品均依照產品特性進行一貫之冷藏或冷凍儲運與銷售，以確保產品鮮度和品質。
  - (2) 產品包裝完整且清楚標示有效期限。

## 三 昱品美食如何為消費者做好把關呢？

1. 選擇有品牌且信譽良好的供應商。
2. 年度訪廠與供應商評鑑。
3. 選購具有 CAS 或經屠宰衛生檢查合格肉品。
4. 廠內針對肉品進行**總生菌數、磺胺劑、綜合抗生素、瘦肉精**...項目自主檢驗。
5. 委託第三公正單位檢驗（如送至弘光科技大學食品與化妝品品質檢驗與分析中心、台灣檢驗科技股份有限公司 SGS...等）。

**多重把關**  
**讓消費者吃得安心**  
**吃得放心**

