

最後提醒大家，餐點要儘速食用，若無法馬上食用，請以適當溫度保存（7°C以下冷藏或60°C以上熱藏）。

透過美食外送平台落實管理、餐飲業者遵循法規、民眾於點餐時提高警覺，三方共同努力，外送餐點便可在每一環節都受到妥善守護，讓外送服務既便利又安心，為餐點的安全與品質共同把關。

如何查詢相關資訊

更多資訊歡迎參考食品藥物管理署(下稱食藥署)



網路美食外送平台業者自主衛生管理指引



美食外送及餐飲業者自主衛生管理手冊



美食外送平台衛生規定單張宣導品

吃得安心看標示

一次搞懂包裝食用鹽之碘標示規定

碘是人體不可或缺的必需營養素，與甲狀腺功能及新陳代謝息息相關。日常生活中，食用含碘鹽是民眾很方便從膳食補充碘的方式。隨著消費者健康意識提升，市面上包裝食用鹽的種類日益多元，是否加碘、是否同時添加氟等資訊，都需要清楚標示，才能幫助民眾做出安心又合適的選擇。讓我們一起了解現行包裝食用鹽品的碘標示規定吧！

依據衛生福利部規定，
包裝食用鹽之碘標示規定如下

1. 添加碘化鉀或碘酸鉀

- 其品名須明確標示為「碘鹽」、「含碘鹽」或「加碘鹽」。
- 外包裝須加註醒語，「碘為必需營養素。本產品加碘。但甲狀腺病人應諮詢

相關醫師意見。」提醒消費者補充碘的重要性，同時兼顧特殊族群的健康需求。

- 此外，產品亦應依「包裝食品營養標示應遵行事項」規定，於營養標示內清楚標示總碘含量，讓民眾掌握實際攝取情形。

2. 未添加碘化鉀或碘酸鉀

則必須註明「碘為必需營養素。本產品未加碘。」醒語字樣，以避免消費者誤以為該產品可補充碘。

3. 同時添加氟化鉀或氟化鈉

應符合「包裝食用鹽品之氟標示規定」，品名得合併標示為「○○鹽」、「含○○鹽」或「加○○鹽」。前項「○○」為碘氟或氟碘，以確保標示內容真實且完整。

食藥署提醒，購買包裝食用鹽時，務必留意外包裝上的標示，養成「先看標示、再做選擇」的習慣，依自身健康狀

況與營養需求挑選適合的食用鹽，才能吃得安心又健康喔！

包裝飲料看清標示，掌握**咖啡因含量**秘訣

咖啡因是咖啡、茶和能量飲料中常見的成分，具有提神效果，深受許多人喜愛。食藥署提醒您，咖啡因若攝取過量，可能會引起心悸、失眠等不適，因此選擇適合自己身體狀況的飲品，並注意飲食均衡與生活習慣，才是健康生活的關鍵。讓我們一起了解咖啡因相關的標示，做出更安心的選擇吧！

包裝飲料的咖啡因標示規定

為了讓消費者可藉由外包裝標示，明確得知所購買的液態飲料的咖啡因資訊，衛生福利部公告「含有咖啡因成分且有容器或包裝之飲料，應於個別產品外包裝標示咖啡因含量有關事項。」其中規定：



液態飲料

含有咖啡因成分且有容器或包裝者

每100毫升所含咖啡因 \geq 20毫克

其咖啡因含量應以每100毫升所含毫克數標示。

每100毫升所含咖啡因 $<$ 20毫克

其咖啡因含量得以「20mg/100mL以下」標示。

咖啡、茶及可可飲料

每100毫升所含咖啡因 \leq 2毫克

得以標示「低咖啡因」，替代前述「20mg/100mL以下」之用語。

即溶小包裝咖啡

需沖泡之粉末產品，應以「每一食用份量所含咖啡因總量（毫克）」為標示方式。

食藥署提醒，民眾在選購時可以依據食品相關標示清楚了解產品訊息，購買符合自身需求的產品。此外，食藥署呼籲食品業者，食品的標示、宣傳或廣告應遵守食品安全衛生管理法第28條規定，不得有不實、誇張或易生誤解的情形。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台查看相關資訊。



食品標示諮詢服務平台

www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index