認識小包裝米標示

文／圖　洪梅珠

前些日子因部份市售國產米中，有混合包裝進口米的情形，引發各界對市售小包裝米標示的重視，其實包裝袋上所記載的品名、說明文字、圖畫或記號均屬標示內容，標示應明確不可含糊，不能讓消費大眾產生誤解。而什麼是正確的小包裝米標示呢？依據「糧食標示辦法」的規定，小包裝米應標示的項目、定義及其規定如下：

一、品名

指食米類別名稱，即應標示糙米、胚芽米、白米、粳米、秈米或糯米等。同一小包裝米內若混合二種以上之食米，應依食米類別，由高至低標示混合比例，並以最高比例之食米品名為認定基準。

二、品質規格

指內容物品質之組合及含量，食米的品質規格以引用國家標準等級為原則，即應標示CNS一等或CNS二等。未引用國家標準等級者，應依國家標準所定之品質規格項目標示含量。

三、產地

指食米原料之生產地，國產食米應標示台灣地區或縣市別，國外輸入之食米應標示生產國國名。若混合不同產地來源食米，須依產地別由高至低標示混合比率。產地項目應標示於包裝正面之中間偏下方明顯的位置，而且字體之長度及寬度不得小於0.6公分。

四、重量

指食米之淨重，應以公制標示，並應標示誤差值，且誤差值應在±1.5% 以內。

五、碾製日期

指食米之製造日期，應依習慣能辨明的方式標示年月日。例如：95年6月1日、95.06.01或2006.06.01。

六、保存期限

指自製造日起至食用安全無虞之期限，可推算為有效日期者，可標示有效日期。

七、廠商名稱、電話、地址

指製造或輸入食米之廠商資料，以糧商登記所列的資料為準。

為建立國內稻米分級制度，讓好米賣好價，共同維護生產者、廠商及消費者的利益，政府積極推廣CAS良質米。CAS良質米係指良質米適栽區生產之良質米品種稻穀，由CAS良質米工廠加工製造，品質符合衛生安全標準及CAS良質米標準之高品質食米。CAS良質米的包裝袋上，除了要標示上述的七種項目外，尚需標示期作別及品種，而且CAS良質米的白米品質規格必須符合白米CNS一等標準。期作別應標示○年一期或○年二期，不可標示現期或現期米等字樣。品種需按權責單位命名之品種學名或俗名標示，CAS良質米所採用的品種必須為良質米品種，目前推薦的良質米品種有：台中秈10號、高雄139號、台粳2號、台粳5號、台粳8號、台粳9號、台粳11號、台粳14號、台粳16號、台農71號、桃園1號、台東30號及越光(試作)。此外，行政院衛生署依據「食品衛生管理法」第十七條第二項規定，公告市售包裝烘焙及穀類兩類加工食品，自民國九十四年一月一日起應標示營養成分及含量，其中穀類食品包括米，因此市售小包裝米需依規定標示營養成分及含量，否則將依違反食品衛生管理法處罰。市售小包裝米需於包裝容器外表明顯處，提供下列之營養標示：

一、「營養標示」之標題
二、熱量：以大卡表示
三、蛋白質、脂肪及碳水化合物：以公克表示
四、鈉：以毫克表示
五、其他出現於營養宣稱之營養素含量
六、廠商自願標示之其他營養素含量

營養成分含量標示之基準，以每100公克或每公克為單位標示，若以每一份量標示者，須加註該包裝所含之份數。下列以CAS良質米包裝袋應有的標示為範例，作為消費者購買小包裝米時之參考，希望能讓消費大眾對小包裝米標示有更深切的認識。

品　　名		品質規格	CNS一等
品　　種		重　　量	○公斤±1.5%
產　　地		期 作 別	○年○期
碾製日期	○年○月○日	有效日期	○年○月○日
製造廠商名稱 地址、電話	糧商營業執照號碼： 工廠登記證號碼：		

營　養　標　示	(每100公克)
熱　　量	大　卡
蛋　白　質	公　克
脂　　肪	公　克
碳水化合物	公　克
鈉	毫　克
宣稱之營養成分含量	
其他營養成分含量	



CAS良質米標誌