

免費份量參考表

每份蛋白質，一眼看懂。

可列印的零食標示參考表，附份量公式、三個美國產品範例和購物清單。

份量公式

食用份量的蛋白質 = 標示蛋白質 × 食用重量 ÷ 標示每份重量。

兩個重量都用公克。例：每 100 g 含 20 g × 50 g ÷ 100 g = 10 g 蛋白質。這是計算範例，不是建議份量。

參考表中的範例

廠商來源	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
標示每份量	1 包 · 32 g	1 條 · 60 g	1 片 · 59 g
蛋白質	18 g	21 g	15 g
熱量	150 kcal	190 kcal	240 kcal

美國範例 · 2026 年 9 月 8 日核對。範例採用廠商的美國版標示，於 2026 年 9 月 8 日核對。這不是排名、試吃評比或推薦。配方、包裝大小與價格可能因國家而異，請以手上的包裝為準。

購物檢查清單

- ☐ 找出每份的量與每包份數。
- ☐ 把標示換算成實際要吃的份量。
- ☐ 同時閱讀蛋白質與其他營養素。
- ☐ 查看手上包裝的成分與過敏原。
- ☐ 比較食用份量的價格、口味與便利性。

儲存在手機，或用 A4 紙列印。本版本介紹零食標示，並非完整的食品資料庫。

[閱讀完整零食標示指南](#)

[FDA: serving sizes](#) · [免費份量參考表](#)