

114 學年度 國立關西高中 食品加工科 新生暑假作業

『食品包裝放大鏡』

一.目的：在學生尚未大量接觸食品專業之前，透過日常生活中常看到的食品包裝，進一步自主學習找資料解析，從中引發興趣與學習。

二.競賽規則：

(一) 學生於暑假期間將感興趣的食品進行包裝解析，匯整成 PDF 檔，並於開學前

e-mai 至主任信箱 (sam@khvs.hcc.edu.tw)，

PDF 文件檔名：暑假作業.學號.姓名。

(二) 評分標準

1. 原料解析，食品中加入此原料目的為何？(20%)
2. 營養標示分析?(20%)
3. 包裝上所看到的其他所有資訊解析？(20%)
4. 心得與感想:至少 350 字。(20%)
5. 參考資料：所找的資料都需要標示出處。(10%)
6. 檔案排版：附上所要解析的食品包裝名稱及照片。(10%)

字體：中文標楷體、英文 Times New Roman

字體大小：標題 14、內容 12

行距：單間行距

(三) 報告參考範本如附件。(字體大小格式需與附件一樣)

(四) 獎勵：優勝者頒給獎狀乙紙。

名次	第一名	第二名	第三名	佳作 3 名
獎勵	獎狀乙張	獎狀乙張	獎狀乙張	獎狀乙張

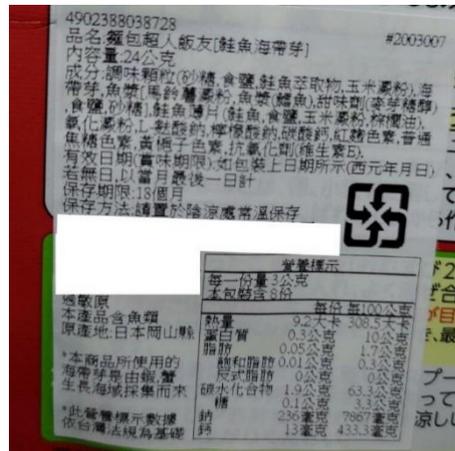
114 年第一學期一年級暑假作業之『食品包裝放大鏡』

參考範本-工二黃郁媚學姊

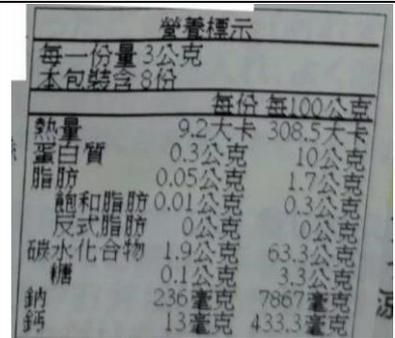
附件一 班級:工一 號碼:_____ 號 姓名:_____



產品照片



產品成分



營養標示

一、原料解析

- 1.調味顆粒:**賦予特定風味、增強風味，或補充菜餚內涵。較多是直接或間接來自植物成分者，亦有來自動物成分（如:日本料理中味噌湯所用的柴魚片）或者合成成分（如:味精）。
- 2.海帶芽:**海帶芽中的海帶芽中的昆布氨酸以及海藻酸，能降血壓、防止動脈硬化；而藻聚醣亦能減少沉積於血管中的膽固醇；膠質能賦予肌膚彈性及水嫩滑嫩；膳食纖維則能幫助腸胃蠕動；蛋白質及不飽和脂肪酸，是防治心臟病和糖尿病的重要營養素；各種礦物質則能提高身體基礎代謝率，協助人體維持內分泌及電解質平衡。
- 3.魚漿:**魚漿就是用魚肉做成水產煉製品，有著與魚類完全不同的口感。主要以近水地區新鮮小雜魚加 0.1%~0.3%食鹽後粉碎研磨，使其中鹽溶性蛋白肌球蛋白溶解出來所形成。有時亦使用具魚味的食品添加劑取代。
- 4.甜味劑:**增加甜味、產生焦化反應等以提升食物口感。
- 5.鮭魚薄片:**鮭魚包含豐富 DHA、維生素 A、B、C、D 等營養素，皆對大腦神經相當有幫助的，能夠減少腦部退化與失憶情形，降低大腦病變的可能性。
- 6.氧化澱粉:**可增加白色物質、降低微生物含量,也有助於維持食品的穩定性和均勻性，特別是在存在溫度變化等因素的情況下。
- 7.L-麩酸鈉:**俗稱味精,屬於調味劑。增強食品的鮮味，讓口味更好吃。目的在增加食品風味。
- 8.檸檬酸鈉:**風味劑、穩定劑、及緩和酸味使用最多。
- 9.碳酸鈣:**作為食品添加劑，以保證人體所必需的鈣的攝入。pH 值在 9~10，可平衡 pH 值，所以食品廠會拿來當作天然的食物保鮮劑。鈣質補充保健食品、膨鬆劑、麵製品、穀物早餐、餅乾、乳製品、口服錠片……等。
- 10.紅麴色素:**水溶性色素，從紅麴米中發酵萃取而來，加在水中可呈現紅色(偏橘)的色澤。特性是不受酸鹼值影響且耐熱，它不會因為 pH 值改變或是高溫造成褪色或變色，所以很安定，用途

也就很廣泛。

11.普通焦糖色素: 主要成分為藏紅花酸和藏紅花素，屬類胡蘿蔔素。特性是不受酸鹼值影響且耐熱。

12.抗氧化劑: 防止食物變壞，延長食物保質期。防腐劑能抑制微生物而抗氧化劑則是用作對抗氧化作用。

二、營養標示分析

1.熱量: 熱量是從飲食中攝取的三大營養素（蛋白質、醣類、脂質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。

2.蛋白質: 具有修補的功能，也可以維持身體中的酸鹼平衡及水的平衡、幫助營養素的運輸、或構成酵素、激素和抗體等，可調節生理機能、也維持人體免疫力的充分。

3.脂肪: 脂肪是最濃縮的能量來源，每克提供 9 千卡能量。

4.飽和脂肪: 來自動物的脂肪，因飽和脂肪酸中與碳原子結合的氫原子達到最大值而稱為「飽和」脂肪酸。

5.反式脂肪: 屬於不飽和脂肪。主要來自經過氫化程序所生產的部份氫化植物油

6.碳水化合物: 又稱作醣類，主要目的，是為了提供人體能量，多數碳水化合物最終會被分解成葡萄糖，讓人體吸收。人們其實並沒有因為攝取碳水化合物，造成特定健康問題，因此，除非特殊狀況，一般仍然都將碳水化合物，視為重要的營養來源。主要扮演提供能量的角色，因此活動量高、運動量大的人，身體也自然會渴求比較大量的碳水化合物。

7.糖: 糖類有甜味，由單醣或雙醣構成，包含葡萄糖、果糖、半乳糖和蔗糖。

8.鈉: 有助維持體內細胞外液和酸鹼的平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。是維持人體機能正常運作的必需元素，有助保持體內細胞外液和酸鹼平衡，亦是神經傳導和肌肉收縮所必需的物質。

9.鈣: 有助血液凝固、協助心臟肌肉收縮等功用。

三、其他資訊解析

1.砂糖: 屬於精煉程度高的糖類，經過脫色後就是我們常見的白糖，主要用來調味。通常指傳統無脫色工序的棕色砂糖或稱赤砂糖。

2.食鹽: 是一種調味劑，能產生人類能感知的鹹味，常在烹飪和享用食物時用作調味。

3.鮭魚「萃取物」: 萃取物是指從天然原材料中提取出的具有特定成分或特定效果的物質。

4.玉米澱粉: 與米粉、麵粉、地瓜粉類似，都由穀物、根莖作物加工製成，但不同的是，玉米澱粉只萃取其中的澱粉質，利用加工方式，排除了玉米原本含有的其他營養成分，只留下澱粉。能從中得到熱量，而無其他養分。在食品中可作為一種填充物，因原料便宜、有熱量提供飽足感

5.馬鈴薯澱粉: 俗稱太白粉的一種，含有典型的大橢圓形球形顆粒，大小在 5 到 100 μm 之間，它是一種非常精製的澱粉，含有極少量的蛋白質或脂肪，使粉末具有清澈的白色，而煮熟的澱粉具有典型的澱粉味和馬鈴薯味，透明度高、強度高，不易起泡變黃。

6.魚漿(鱈魚): 魚肉製成的食品，有時亦使用具魚味的食品添加劑取代。做法是混合魚肉去皮、剔骨、加澱粉、攪拌而製成。主要以近水地區新鮮小雜魚加 0.1%~0.3%食鹽後粉碎研磨，使其中鹽溶性蛋白肌球蛋白溶解出來所形成。

7.麥芽糖醇: 有蔗糖甜味的 75-90%，其它性質也類似，但因為它的生熱值是蔗糖的一半，不大會引發齲齒，對血糖、血脂的影響也小，用於代替蔗糖。

8.鮭魚: 亦音譯為三文魚（粵語發音），是對漁業有很高商業價值的數種鮭形目鮭科鮭亞科（Salmoninae）的廣鹽性條鱈魚的通稱。

9.棕櫚油: 是一種植物油，它是從棕櫚樹的果實中提取的油脂，發煙點約 230°C。棕櫚樹適合生長在高溫且日照多的地方，平均樹齡約為 25 ~ 30 年，常見於熱帶地區，原產於西非，而現今主要分佈在泰國、馬來西亞和西非等地方。

10.維生素 E: 維生素 E 是脂溶性維生素，存在於包含植物油、穀片、肉、家禽、蛋、水果、蔬菜以及小麥胚芽油中，也可以藉由營養補給品的方式取得。

11.日本岡山縣: 岡山位於日本中國地方，也位於西日本的中央,是日本著名的桃太郎傳說的故事舞台，亦是眾多高級水果的產地。

四、心得與感想

做這份報告的心得:

這樣的產品包裝吸引你嗎？ 你會怎麼設計？

五、參考資料

樂天市場。2024 年 7 月 9 日,取自 <https://reurl.cc/YEZM5a>

樂天市場。2024 年 7 月 9 日,取自 <https://reurl.cc/bVZ42v>

夯達人。2024 年 7 月 9 日,取自 <https://reurl.cc/dndzny>

台東大學。2024 年 7 月 9 日,取自 <https://reurl.cc/vay3Qo>

維基百科。調味顆粒。2024 年 7 月 15 日, 取自 <https://reurl.cc/2Y5AZ0>

早安健康。2024 年 7 月 15 日, 取自 <https://www.edh.tw/article/19738>

營養麵包-呂孟凡營養師。2024 年 7 月 15 日, 取自 <https://reurl.cc/XGvrV7>

Cookpad。2024 年 7 月 15 日,取自 <https://reurl.cc/z1mGA7>

良醫健康網。2024 年 7 月 15 日,取自 <https://reurl.cc/aq6bqG>

鴻元生技股份有限公司。2024 年 7 月 15 日, 取自 <https://reurl.cc/GjMqap>

鴻元生技股份有限公司。2024 年 7 月 15 日, 取自 <https://reurl.cc/WxpYbZ>

維基百科。抗氧化劑。2024 年 7 月 16 日, 取自 <https://reurl.cc/p3QNme>

衛生福利部國民健康署。2024 年 7 月 16 日, 取自 <https://reurl.cc/gGLA04>

衛生福利部國民健康署。2024 年 7 月 16 日, 取自 <https://reurl.cc/gGLA04>

Centre for Food Safety。2024 年 7 月 16 日,取自 <https://reurl.cc/9vgk4v>

營養師 Ricky。2024 年 7 月 16 日,取自 <https://reurl.cc/3Xdn7X>

維基百科。飽和脂肪。2024 年 7 月 16 日,取自 <https://reurl.cc/KeVWe9>

維基百科。反式脂肪。2024 年 7 月 16 日,取自 <https://reurl.cc/GjM65W>

HealthyPig。2024 年 7 月 16 日, 取自 <https://reurl.cc/lQ3b7E>

順慶實業有限公司。2024 年 7 月 16 日, 取自 <https://reurl.cc/ezjbGm>

立磊企業有限公司。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/Rqa7Lz>
鴻元生技股份有限公司。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/mMebxY>
食力 foodNEXT。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/va9bQA>
維基百科。普通焦糖色素。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/GjM65W>
Hello 醫師。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/va9zLj>
Yohopower.tw。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/va9zKj>
維基百科。糖。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/9vgkyd>
Centre for Food Safety。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/nNW3AD>
Hello 醫師。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/EjO0N1>
風傳媒。2024年7月17日,取自 <https://reurl.cc/LW9Oza>
維基百科。食鹽。2024年7月18日,取自 <https://reurl.cc/mMeOKG>
Skyrich.com.tw。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/LW9Ok9>
Havefarm.com。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/YEZKXx>
維基百科。魚漿。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/1vrNeQ>
維基百科。馬鈴薯澱粉。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/QR8KXo>
維基百科。麥芽糖醇。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/LW9K4x>
維基百科。鮭魚。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/nNWGv>
勝美市集 YilanMart。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/mMeKxj>
維基百科。棕櫚油。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/OMxKmR>
Hello 醫師。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/LW9K2e>
Capsule-filling.com.tw。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/9vgmxO>
維基百科。日本岡山縣。2024年7月19日,取自 <https://reurl.cc/lyD6ZY>