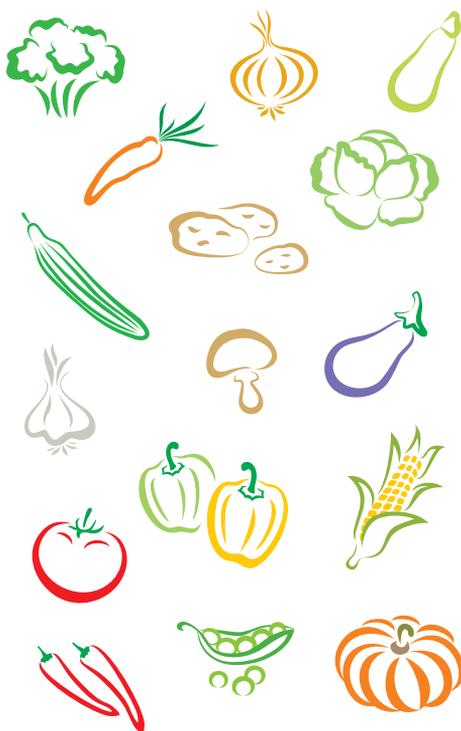
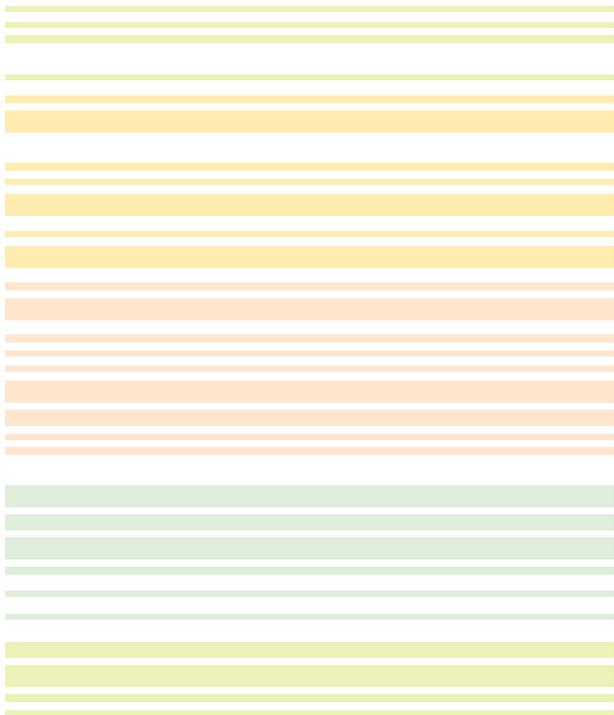


食在健康

農產品標章及標示

Handbook



頁面索引

選標章，吃健康

- 吃得飽，更要吃得巧—01
- 為什麼要有農產品標章？—01
- 慎選標章農產品的好處—03

談標章、說標示

- 認識臺灣的農產品標章—04
- 農產品驗證品項示意圖—05
- C A S 台灣優良農產品—06
- 產銷履歷農產品—08
- 台灣有機農產品—11

約法三章，法規摘錄

- 農產品生產及驗證管理法—15
- 檢舉違反農產品生產及驗證管理法案件獎勵辦法—16

附 錄

- 附錄一：有機農產品應標示事項簡表—18
- 附錄二：目前農委會公告之同等性國家有機標章與產品範圍—20
- 附錄三：『食在健康』的貼心建議—21

吃得飽，更要吃得巧

美食，人人都愛！面對滿桌的好菜，除了填飽肚子，現代人更注重的是料理的健康、食材的篩選。好的食材，只要簡單的料理方式，就能品嚐食物的原味，也能吃出健康。這也是為什麼越來越多人會認真考慮採買具有驗證標章農產品的原因。吃得飽，更要吃得巧，無非就是享受美食之外，讓「吃」更有選擇性。

為什麼要有農產品標章？

走進賣場選購農產品的時候，常常被貨架上產品所標示的各式標章搞得一頭霧水！有人認為種類繁多的標章讓他們無從記憶；也有人認為有沒有標章對他們沒有多大影響，殊不知這是攸關安全品質把關的一番美意！

通常我們是沒辦法經由農產品的外觀去判斷它是否安全。既然無法從產品的外觀去區隔差異，驗證把關的標章，就發揮了它的識別意義。市面上取得驗證合格的農產品，憑藉著產品上的標章，以及驗證單位、縣市政府的確認把關，就能讓大家有所依循、安全選購。



行政院農業委員會推動健康農業，依農產品生產方式或加工條件的差異，採取CAS台灣優良農產品、產銷履歷、有機農產品，不同階段、不同標章的多項安全農業管理措施同時並進，確保農產品安全無虞。安全農業政策所宣示的各類農產品，均有其屬性之差異與區隔，可以滿足消費者不同的需求，讓消費安全更有保障！



小叮嚀



◆ 小販的自我宣稱「有機、無毒，可以安心購買嗎？」

傳統市場是農產品最常見的大宗銷售點，也是大部分民眾最常消費的地方。市場裡總有濃濃的人情味，買菜送蔥、薑、蒜的「阿沙力」，更是許多人習慣在傳統市場消費的原因。

通常我們會看到市場攤販在成堆的蔬菜、水果之中，以瓦楞紙板、油性筆寫著：「自己種的，有機的啦」！熟門熟客通常都會信以為真、不疑有他。只是這樣自我宣稱的蔬菜水果，到底是不是真如小販所說的沒灑農藥、化肥，可以安心食用呢？



慎選標章農產品的好處

- 一、可以買到安全品質有保障的產品。
- 二、認標章，購物輕鬆沒煩惱！來源追蹤，容易又方便！
- 三、讓消費者可以安心選購在地生產的好產品，樂於建立良善的消費循環。
- 四、讓更多農家願意生產符合驗證條件要求的農產品，提升臺灣農產品的品質。
- 五、保障用心呵護及照顧驗證農作的生產者，避免市場流通的贗品產生。
- 六、市售進口有機農產品，也會受到標章、標示的規範，確保安全。

小叮嚀

◆ 便利商店也有農產品標章所規範的產品

臺灣的便利商店密集度非常高，也非常的方便。很多日常生活的需求都可以在便利商店得到最迅速的解決，可說是大家的好鄰居。

便利商店的商品之中也有許多經過驗證把關、具有標章標示的產品。通常連鎖的系統，對於他們所提供的商品，都會盡可能篩選有安全保障的產品供應商，以免影響連鎖系統的口碑與聲譽。經由驗證把關的產品其實很能符合業者的安全考量。所以下回如果你進入便利商店，不妨仔細瞧瞧有多少的商品標示了農產品驗證的標章？這樣的商品所能提供的保障，會是你優先的選擇。

認識臺灣的農產品標章

其實，要認識臺灣的農產品標章並不難，只要仔細閱讀我們所整理的個別驗證標章內容，就可以一目了然！同時希望大家抱持著為自己所選購的農產品盡一份心力的互惠善念，一起來支持市面上驗證上市的農產品標章。

為了讓大家有足夠的認知去辨識目前臺灣農產品的驗證標章，我們將CAS台灣優良農產品、產銷履歷、有機農產品，分別依其驗證品項、驗證方式的特性、標章與標示，提供大家在選購時有一個清楚的畫面來對照，免去無所適從的選購困擾。



小叮嚀

◆ 提醒各位！驗證標章只出現在產品包裝。

要請大家特別留意的是：這三大類別的驗證標章都只針對產品本身進行驗證，標章的張貼也只出現在產品的包裝上。所以如果有店家或加工廠宣稱他們是CAS台灣優良農產品、產銷履歷或有機農產品驗證的店家或加工廠，這是與法令不符的行為。



農產品標章之驗證品項示意圖



肉品、冷凍食品、果蔬汁、食米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、生鮮食用菇、釀造食品、點心食品、蛋品、生鮮截切蔬果、水產品、林產品等14大類

這三種標章在驗證基準及作業規範的要求上各不相同。CAS台灣優良農產品推動較早、產品品項較多、普及度相對較高。產銷履歷農產品強調電子化的生產管理記錄追溯，方便查詢與確認。台灣有機農產品，除了生產條件相對嚴苛之外，生產量有限、取得不易、價位較高也是相對的差異性。

CAS台灣優良農產品

一、標章背景

- 1 行政院農業委員會本著發展「優質農業」及「安全農業」為理念，自民國78年起著手推動的證明標章。
- 2 目的在於提昇國產農水畜林產品及其加工品的品質水準和附加價值，是國產農產品及其加工品優良品質代表標章。

二、標章特點

- 1 原料以國產品為主
- 2 衛生安全符合要求
- 3 品質規格符合標準
- 4 包裝標示符合規定

三、評鑑標準

- 1 **審核**：申請認證的產品需經嚴格評鑑及查驗程序，在工廠的軟、硬體設施及產品品質衛生水準均達到標準時，才可獲得資格。
- 2 **把關**：會同CAS驗證機構之學者、專家們進行督導各個獲得CAS標章驗證業者的製造設施、使用原料、生產管理制度及製品的品質與衛生，並赴通路賣場抽樣檢驗，嚴格為國人的飲食健康安全做好把關的工作。
- 3 **規範**：依據「優良農產品驗證管理辦法」強化驗證管理及標章使用查核，以確保消費者權益。

四、驗證及檢驗機構

- 1 財團法人台灣優良農產品發展協會
- 2 財團法人食品工業發展研究所
- 3 財團法人中央畜產會
- 4 財團法人工業技術研究院

五、認識標章

標章樣式	主要意涵
	<p>CAS (Certified Agricultural Standards 簡寫) 為經驗證之優良農產品標準，CAS標章為國產農產品及其加工品優良品質的代表標章。</p> <p>C 是Certified的縮寫，意思是經驗證的，具有保證之意涵。</p> <p>A 是Agricultural農產品</p> <p>S 是Standards則是標準、準則</p>

六、選購三步驟

- 1 包裝袋上印有「台灣優良農產品」標章。
- 2 包裝完整，外觀良好。
- 3 清楚標示產品成分名稱、營養標示、有效日期、保存條件、廠商名稱、地址、電話等資訊。

七、網路查詢

◎臺灣優良農產品管理入口網

<http://cas.coa.gov.tw/>

◎CAS廠商及商品查詢

http://www.cas.org.tw/content/test_and_verify/b5a.asp

<http://www.cas.org.tw/index2.asp>



產銷履歷農產品 (TAP)

一、驗證目的

- 1 農產品產銷履歷制度就是一種農產品從農場到餐桌，在生產、處理、加工、流通、販售等過程完整記錄的安心制度。
- 2 透過「臺灣良好農業規範」的實施、驗證以及「履歷追溯體系」的建立，來追蹤農產品生產至末端銷售完成的履歷過程。

二、產銷履歷的控管流程

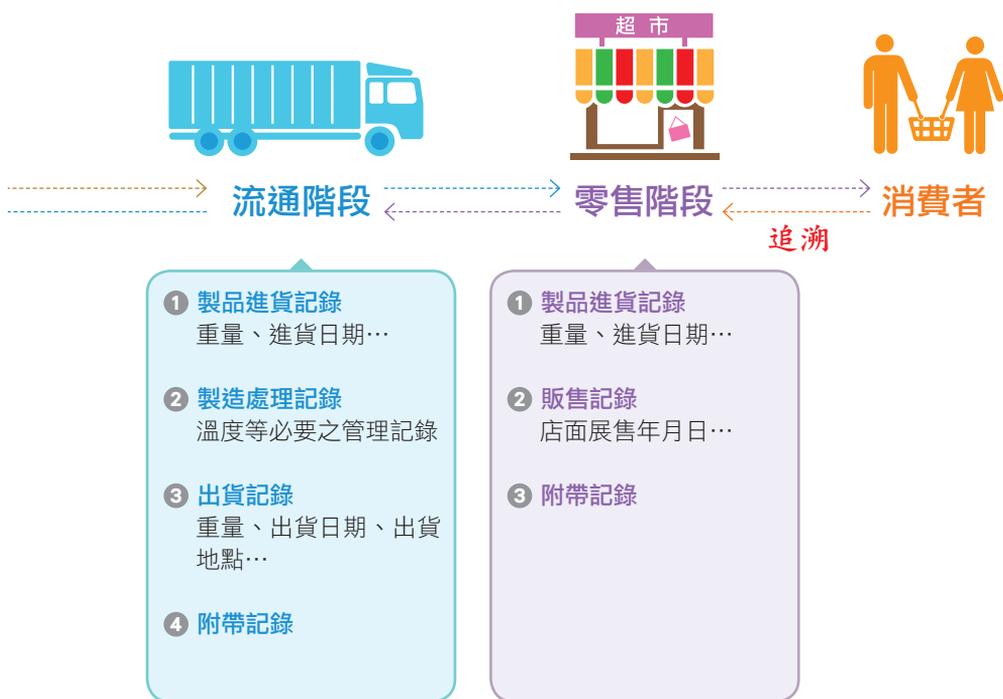


- 1 農產品生產記錄
品種、栽培場所、生產者姓名、肥料農藥使用履歷、GAP (良好農業規範) 管理記錄…
- 2 出貨記錄
重量、出貨日期、出貨地點
- 3 附帶記錄

- 1 進貨記錄
重量、進貨日期…
- 2 製造加工記錄
CCP管理記錄
- 3 出貨記錄
重量、出貨日期、製造責任者姓名、有效期間、生產線號碼…
- 4 附帶記錄

3 所有產銷資訊是公開的、透明的及可追溯的，追蹤食品安全，讓消費者能對購買的產品產生信賴。

4 賦予產銷流程中所有參與者明確責任，當食品安全事件發生時，可快速釐清責任，並即時自市場中移除問題產品，降低該等事件對消費者的危害，也避免因為消費者的不安造成其他符合規範的生產者蒙受損失。



附帶記錄內容：進貨批次號碼、進貨單位名稱、製品號碼、販賣者名稱

三、認識標章及標示

標章樣式	主要意涵
<div data-bbox="323 431 592 695"> </div> <div data-bbox="615 582 767 672"> <p>QR Code 可供手機辨識 的條碼格式</p> </div> <div data-bbox="327 725 776 1202"> </div> <div data-bbox="327 1227 783 1322"> <p>手機辨識碼說明：使用相機手機掃描產品上的QR條碼之後，就能夠連上條碼所在的产品網頁了解產品資訊。</p> </div>	<div data-bbox="834 413 1075 503"> <p>T : Traceability/Taiwan A : Agricultural P : Product</p> </div> <div data-bbox="834 539 1112 790"> <ul style="list-style-type: none"> ● 綠葉（農產品） ● 雙向流程箭頭（追蹤、追溯） ● G字形（Good product） ● 心型（安心、信心、放心） ● 豎起的大拇指（口碑形象） </div> <div data-bbox="841 840 1096 1068"> </div> <div data-bbox="841 1076 1096 1300"> </div>

四、網路查詢

◎臺灣農產品安全追溯資訊網TAFT（產銷履歷農產品的身分證）

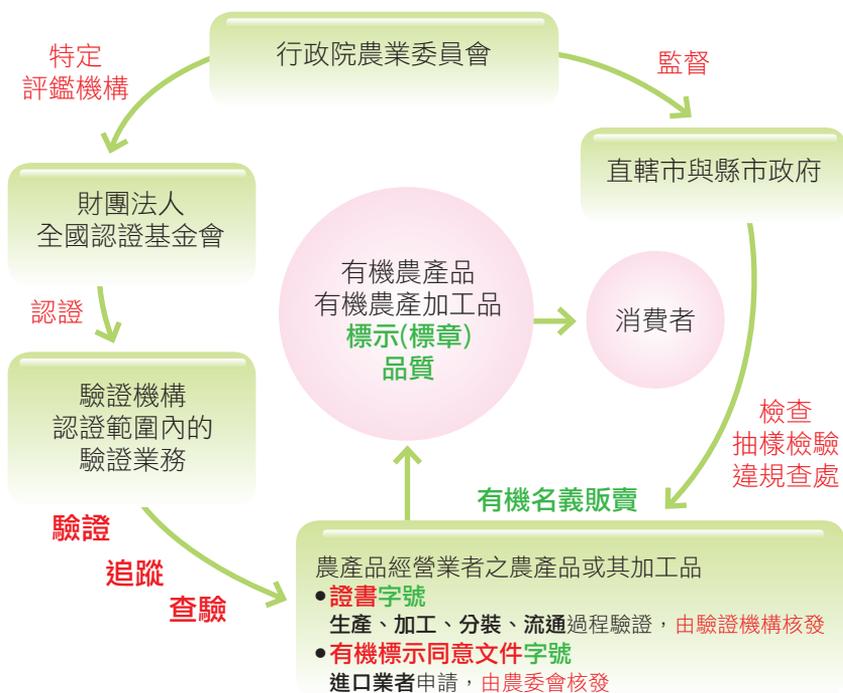
<http://taft.coa.gov.tw/welcome.asp?mp=8&role=C&mpap=A>

台灣有機農產品（CAS Organic）

一、有機農業的精神

有機農業是一種較不污染環境、不破壞生態，並能提供消費者健康與安全農產品的生產方式。行政院農業委員會擷取各國對有機農業定義之精華，將有機農業簡要地定義為「遵守自然資源循環永續利用原則，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，並達到生產自然安全農產品目標之農業」，即不使用化學肥料、農藥，而是仰賴生物的多樣性來達到生態平衡的維持，強調水土資源保育與生態平衡之管理，以達到生產自然安全農產品的目標。

二、有機農產品安全控管示意圖



三、認識標章：

1 農委會公告之國家標章

標章樣式	主要意涵
	<p>農委會於98年2月3日公佈修正「農產品標章管理辦法」，將優良農產品標章及有機農產品標章圖樣，修正以CAS為核心圖樣之農產品標章。「台灣有機農產品」及「ORGANIC」字樣置於CAS圖案及外框中間。</p>

2 結合驗證單位之標章圖

你會發現目前在市面上流通的有機農產品，除了農委會公告的國家標章之外，會結合所屬產品驗證單位的驗證標章。這樣的好處是：每一個個別驗證單位會因為驗證品質與產品公信力而得到不同程度的支持與認可，這在整體消費市場會是個正向的良性競爭，督促驗證單位做好驗證把關角色。當然在良莠的消長之中，也會產生執行不力的驗證單位被終止驗證機構認證資格的情況。（請參閱P.12~13臺灣驗證單位之有機驗證標章圖）

3 臺灣驗證單位

單位全名	英文簡稱	有機驗證標章圖	轉型期標章圖
財團法人慈心有機農業發展基金會	TOAF		
財團法人國際美育自然生態基金會	MOA		

談標章，說標示

中華有機農業協會	COAA	 	
台灣省有機農業生產協會	TOPA	 	
台灣寶島有機農業發展協會	FOA	 	
暉凱國際檢驗科技股份有限公司	FSII	 	
國立成功大學	NCKU	 	
國立中興大學	NCHU	 	
國際品質驗證有限公司	nqa	 	
環球國際驗證股份有限公司	UCS	 	
中天生物科技股份有限公司	MBOA	 	
中華綠色農業發展協會	GAA	 	
財團法人中央畜產會	NAIF	 	

資料來源：行政院農業委員會農糧署，100年3月

備註事項：請連結<http://info.organic.org.tw/>進行驗證單位異動更新。



四、有機農產品標示規定

有機農產品應標示事項（請參考附錄一：有機農產品應標示事項簡表）

- 品名
- 原料名稱
- 原產地（國）
- 農產品經營業者名稱、聯絡電話號碼及地址
- 有機農產品驗證證書字號
- 驗證機構名稱（標章）

五、網路查詢

◎有機農業全球資訊網 <http://info.organic.org.tw/supergood/>

◎已核發有機標示文件廠商資料查詢

<http://organic.afa.gov.tw/InOrganic/QueryApplyList>

◎安全農業入口網 <http://agsafe.coa.gov.tw/agsafe.php>

小叮嚀

◆ 有機轉型期

1. 轉型期是由非有機農業轉為有機農業之過渡時期。短期作物如蔬菜、稻米需有二年的轉型期，長期作物如多年生的果樹、茶樹則需三年的轉型期。
2. 有機農地連續三年採行有機農法，產出農產品得申請使用「有機農產品」證明標章。未滿三年之轉型期間產品得申請使用「有機轉型期產品」證明標章。
3. 有機轉型期農產品：**a. 不會貼有台灣有機農產品的標章、b. 品名標示「有機轉型期」文字、c. 有機農產品驗證證書字號。**



◆ 有機農產品+產銷履歷農產品

有機農產品明確要求生產者必須具備完備生產管理記錄，這樣的要求很容易銜接產銷履歷農產品的驗證規範。所以你可能發現有些有機農產品的包裝上同時貼有產銷履歷驗證的標章，具備雙重的驗證身份，讓產品本身更具說服力及口碑。



農產品生產及驗證管理法

資料來源：全國法規資料庫，96年1月29日訂定公布

摘錄重點條款：

第一條（立法目的）為提升農產品與其加工品之品質及安全，維護國民健康及消費者之權益，特制定本法。

第四條（優良農產品驗證制度）中央主管機關得就國內特定農產品及其加工品之生產、加工、分裝及流通等過程，實施自願性優良農產品驗證制度。

第五條（有機農產品驗證制度）農產品、農產加工品在國內生產、加工、分裝及流通等過程，符合中央主管機關訂定之有機規範，並經驗證者，始得以有機名義販賣。

第六條（進口有機農產品驗證制度）進口農產品、農產加工品須經中央主管機關公告之國家或國際有機認證機構（組織）認證之驗證機構驗證及中央主管機關之審查，始得以有機名義販賣。

第七條（農產品產銷履歷驗證制度）中央主管機關得就國內特定農產品實施自願性產銷履歷驗證制度。必要時，得公告特定農產品之項目、範圍，強制實施產銷履歷驗證制度。

第八條（農產品經營業者提供及保存產銷履歷資訊之義務）標示產銷履歷之農產品，其經營業者應提供農產品產銷履歷之資訊，並依中央主管機關公告之一定期限，保存農產品產銷履歷資料。

第十二條（農產品標章之驗證）農產品及其加工品使用農產品標章，須經驗證合格。

前項農產品標章之規格、圖式、使用規定及相關管理之辦法，由中央主管機關會商相關機關定之。

第十三條（有機農產品之限制）有機農產品、農產加工品不得使用化學農藥、化學肥料、動物用藥品或其他化學品。

第十四條（農產品檢查或抽樣檢驗之權限）主管機關為確保農產品及其加工品符合本法規定，得派員進入農產品經營業者之生產、加工、分裝、貯存及販賣場所，執行檢查或抽樣檢驗，任何人不得拒絕、規避或妨礙。

經檢查或檢驗之結果不符本法規定之農產品及其加工品，主管機關除依本法規

定處罰外，得禁止其運出第一項所定場所，並得命其限期改善、回收、銷毀或為其他適當之處置。

第十八條（檢舉之保密義務及獎勵）主管機關對於檢舉查獲違反本法規定者，除對檢舉人身分資料保守秘密外，並應給予獎勵。

第二十三條 有下列行為之一者，處新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰，並得按次處罰：

- 一、農產品經營業者之農產品或其加工品，未經驗證標示優良農產品驗證、產銷履歷驗證等文字或其他足使他人誤認之表示方法。
- 二、農產品經營業者之有機農產品、農產加工品未依第五條第一項規定驗證，或未依第六條第一項規定審查合格而標示有機等本國或外國文字，或其他足使他人誤認之表示方法。
- 三、驗證機構之驗證紀錄或相關資料文件有登載不實之情事。

第二十四條 農產品經營業者有下列行為之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰，並得按次處罰：

- 一、違反第四條第二項、第五條第二項、第六條第二項、第七條第二項或第七條第三項所定辦法中有關標示規定。
- 二、未依第八條規定提供農產品有關產銷履歷之資訊，或未依一定期限保存農產品產銷履歷資料。
- 三、違反依第十二條第二項所定辦法中有關標章規格、圖式、使用規定。
- 四、違反第十三條規定使用化學農藥、化學肥料、動物用藥品或其他化學品。
- 五、擅自使用中央主管機關或其所屬機關之名義為標示。

違反前項第三款規定者，主管機關得停止其使用標章三個月以上，一年以下；情節重大者，得禁止其使用標章。

檢舉違反農產品生產及驗證管理法案件獎勵辦法

資料來源：全國法規資料庫，99年3月1日修正公布

摘錄重點條款：

第二條 檢舉違反本法規定案件經主管機關查證屬實並經裁處罰鍰有案者，依本辦法給予獎勵。前項所定獎勵方式包括：檢舉獎金、獎牌或獎勵狀。

第三條 依本辦法發給檢舉獎金案件範圍如下：

- 一、未依本法規定取得認證或經撤銷、廢止認證，擅自辦理本法規定之農產品及其加工品驗證業務者。
- 二、依本法規定取得認證之驗證機構執行其認證範圍以外之驗證業務。
- 三、農產品經營業者，未經本法驗證合格擅自使用農產品標章或經停止、禁止使用農產品標章，仍繼續使用。

其他檢舉違反本法規定案件，發給獎牌或獎勵狀。

第五條 檢舉人檢舉違反本法規定案件，得以書面、口頭、電話、傳真、電子郵件或其他方式提供下列事項向主管機關檢舉：

- 一、檢舉人姓名及聯絡方式。
- 二、被檢舉人之姓名、名稱及地址。
- 三、涉嫌違規之具體事項、違規地點及相關資料。

以言詞檢舉者，應由受理檢舉主管機關作成紀錄。

第六條 檢舉違反本法規定者，經查證屬實並經裁處罰鍰有案後，主管機關發給每案件獎金新臺幣五千元。但同一檢舉人於同一直轄市或縣（市）全年度之核發總額以新臺幣五萬元為限。

前項全年度核發總額之計算，以檢舉案件裁罰時間為計算基準。

主管機關發給獎金時，應請檢舉人提供足資證明身分之相關文件。

第七條 二人以上聯名檢舉之案件，其獎金應由全體檢舉人具領；二人以上分別檢舉案件而有相同部分者，其獎金應發給最先檢舉者；無法分別先後時，平均發給。

第八條 檢舉案件有下列情形之一者，不適用本辦法之獎勵規定：

- 一、檢舉人匿名或以不真實姓名檢舉。
- 二、檢舉案件查無具體事證或與檢舉事證不符。
- 三、檢舉案件已另依各目的事業相關法律規定裁處有案。
- 四、檢舉案件在被檢舉前業經主管機關或驗證機構發現或處理有案。

第九條 主管機關對於檢舉人相關資料應嚴予保密，並妥善保管。如有洩密情事，不論故意或過失均應追究責任，並依法議處。但經檢舉人同意公開表揚者，不在此限。

第十條 檢舉人之安全，有關機關應予保護，如遭受威脅、恐嚇或其他不利行為者，主管機關應洽請當地警察機關依法處理。



附錄一：有機農產品應標示事項簡表

	國產	
	有機農產品	有機農產加工品
品名標示	品名（應標示有機文字或有機轉型期文字） 轉型期間農糧產品及其加工品不得使用有機農產品標章	
原料標示	原料名稱 1. 與品名完全相同者得免標 2. 除水及食鹽外，得以有機文字或其他符號修飾或註記有機原料	
業者標示	農產品經營業者名稱、聯絡電話號碼及地址	
原產地標示	原產地(國)。但已標示製造廠地址，且足以表徵原產地(國)者，不在此限。 以含量不低於百分之九十五之原料原產地(國)或含量最高之前三項原料原產地(國)為標示。但原料經於國內加工後已產生實質轉型者，以足以表徵為國產品之文字為標示	
驗證機構	驗證機構名稱 (已使用驗證機構標章為標示者，得免標示)	
驗證字號或同意文件字號	有機農產品驗證證書字號	
標章圖示	CAS台灣有機農產品ORGANIC標章	
產品實例		

資料來源：行政院農業委員會農糧署

進 口		散 裝							
有機農產品	有機農產加工品	販賣散裝之有機農產品及有機農產加工品							
品名（應標示有機文字）		告示牌標示品名（應標示有機文字或有機轉型期文字）							
原料名稱 1. 與品名完全相同者得免標 2. 除水及食鹽外，得以有機文字或其他符號修飾或註記有機原料									
進口業者名稱、聯絡電話號碼及地址									
原產地(國)。 依進口貨物原產地認定標準認定之原產地(國)為標示		告示牌標示原產地(國)： 1. 準用左項國產或進口規定 2. 字體長度及寬度不得小於三分							
驗證機構名稱（已使用外國驗證機構標章為標示者，得免標示）									
有機標示同意文件字號		展示左列文件影本							
		<p>字號：有機農糧入字第099-3501-13001號</p> <table border="1"> <tr> <td>進口業者名稱及地址</td> <td>清淨生活有限公司 Pacific Agriculture 3402 32nd Avenue</td> </tr> <tr> <td>驗證機構名稱</td> <td>產品名稱、批號、重量</td> </tr> <tr> <td>項次</td> <td>產品名稱</td> <td>J32107 J32108 J32111 J32112 J32115</td> </tr> </table> 	進口業者名稱及地址	清淨生活有限公司 Pacific Agriculture 3402 32nd Avenue	驗證機構名稱	產品名稱、批號、重量	項次	產品名稱	J32107 J32108 J32111 J32112 J32115
進口業者名稱及地址	清淨生活有限公司 Pacific Agriculture 3402 32nd Avenue								
驗證機構名稱	產品名稱、批號、重量								
項次	產品名稱	J32107 J32108 J32111 J32112 J32115							

附錄二：目前農委會公告之同等性國家有機標章與產品範圍



歐盟有機共同標章樣式
(文字部分依不同語言而異)



歐盟新有機產品驗證標章
(自2010年7月啟用)

名稱	國家有機標章	同等性產品範圍	名稱	國家有機標章	同等性產品範圍
美國 USA		有機農糧 及其加工產品 有機畜產 及其加工品	芬蘭 Finland		有機農糧 及其加工產品
加拿大 Canada		有機農糧 及其加工產品 有機畜產 及其加工品	荷蘭 Netherlands		有機農糧 及其加工產品
法國 France		有機農糧 及其加工產品	德國 Germany		有機農糧 及其加工產品
奧地利 Austria		有機農糧 及其加工產品	瑞典 Sweden		有機農糧 及其加工產品
丹麥 Denmark		有機農糧 及其加工產品	比利時 Belgium		有機農糧 及其加工產品
		有機農糧 及其加工產品	智利 Chile		有機農糧 及其加工產品 有機畜產 及其加工品

資料來源：行政院農業委員會農糧署，100年3月

附錄三：『食在健康』的貼心建議

民以食為天，我們每天都必須吃進大量的食物來維持體力。「食在健康」的聰明選擇，讓你能夠每天吃得開心，又能保有健健康康的身體！



依個人的家庭需求，採買驗證農產品，看清標章，才能選購優質的台灣農產品。



為求鮮度與安全，採先進先出的原則，盡可能在保存期限內吃完採買的產品。保持冰箱的冷存空間，乾貨或罐頭類產品要注意保存條件。



生鮮產品，以大量、流動的清水洗滌最為有效。小黃瓜、苦瓜、楊桃等帶皮食用的農產品，可用軟毛刷刷洗；根莖菜類，應先以清水清洗，再去皮。



食物趁新鮮盡快取用，可以吸收較為優質而完整的營養。



多樣的選擇，可以吃進更多的營養成分。每日的攝取建議：顏色要多元～五顏六色；種類要多樣～每天二十種以上。

發行單位：臺北市政府產業發展局

網址：www.doed.taipei.gov.tw

聯絡電話：臺北市民當家熱線1999（免付費）



臺北市民當家熱線（免付費）

企劃製作：財團法人台北市溜公農業產銷基金會

網址：www.liukung.org.tw

電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

出版日期：民國100年4月

發 行 量：5000份

食在健康

農產品標章及標示

Handbook

