



添加糖警示新規：連鎖餐廳須知

紐約市 (NYC) 議會現已設立新規，要求連鎖餐廳必須在菜單上對特定高添加糖含量食品，旁貼警告圖示，並旁註攝入大量添加糖所能導致健康風險的警告說明。紐約市衛生局正在向連鎖餐廳普及宣講如何遵守此項法規，並自 2025 年 10 月 4 日起，可能對違規行為發出傳票，並處以 200 美元的罰款。

新規要求有哪些？

這項新規要求連鎖餐廳必須做到以下幾點：

- 必須在菜單（包括印刷版、電子版和線上菜單）、菜單展示板和食品牌上，對添加糖含量達到或超過 50 克的預包裝食品（即帶有「營養成分」標籤的食品），以及與這些添加糖含量達到或超過 50 克的預包裝食品相同的食品，都旁註或旁貼**警告圖示**。上述食品包括組合套餐。
- 在購餐處、菜單、菜單展示板和自助食品區中張貼添加糖**警告說明**。說明須明確解釋：帶有警告圖示的食品中含有等於或超過每日建議攝入量的添加糖，以及攝入過多的添加糖會造成健康隱患。

為何要提醒紐約市民警惕高添加糖食品？

美國普通成年人每天從添加糖中攝入的熱量，佔其日均攝入總熱量的比例超過 13%（約 68 克或 270 卡路里）。《[2020-2025 年美國人膳食指南](#)》(2020-2025 Dietary Guidelines for Americans)¹ 建議人們每日攝入的添加糖量應低於 50 克（或以每日飲食總攝入 2,000 卡路里為基準計算，應不超過總熱量的 10%）。長期大量攝入添加糖，可能增加罹患 2 型糖尿病、體重增加和蛀牙的風險。

這項規定適用於我的企業嗎？

這項規定適用於所有參與餐廳評級計畫、需要紐約市衛生局發放許可證並屬於連鎖品牌的食品服務機構。「連鎖」指在美國擁有 15 家或 15 家以上分店、以相同名稱經營並提供相同或幾乎相同食品的任何機構。這項規定不適用於流動食品販售車。

¹ https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

與預包裝食品相同的食品指什麼？

連鎖餐廳供應的某些食品，既可以透過帶預包裝並帶有「營養成分」標籤的形式（例如罐裝汽水）銷售，也可以透過無預包裝形式（如自助飲料機中的汽水）銷售。預包裝形式的食品可能只在零售環境中銷售，也可能同時在零售環境和食品服務機構中銷售。

如果某種食品使用同一品牌名稱、以預包裝和無預包裝兩種形式均有銷售，且各自形式下都作為實質上相同的食品而促銷、做廣告或展示，則這兩種形式的食品即被視為相同。

如果連鎖餐廳提供的無預包裝相同食品與其他設施提供的預包裝食品份量不同，該怎麼辦？我怎麼知道餐廳所供食品的添加糖含量是否達到或超過 50 克？

可使用「營養成分」標籤，來判斷連鎖餐廳銷售的無預包裝食品中含有多少添加糖。

示例：一瓶 20 盎司的汽水含有 65 克添加糖，而您為顧客端上了一杯 16 盎司的同款汽水。

步驟：

1. 計算預包裝食品的每盎司添加糖含量：將食品所含的添加糖克數除以總盎司數，得出每盎司食品所含的添加糖克數。

示例：65 克添加糖除以 20 盎司，等於每盎司添加糖含量 3.25 克。

2. 將每盎司所含的添加糖克數，乘以無預包裝相同食品的盎司數。

示例：每盎司添加糖含量 3.25 克乘以 16 盎司，等於添加糖總量 52 克。

結論：該食品需要貼上警告圖示。

如果您無法計算某種可能與預包裝食品相同的食品中含有多少添加糖，可電郵 sugar@health.nyc.gov 求助。

可從哪裡獲得添加糖警告圖示？

右側這一圖標是必須旁註在菜單、菜單展示板和食品牌上的圖示。如需下載該圖標，請造訪 nyc.gov/health/added-sugar。



我可以自行設計添加糖警告圖示嗎？

不可以，您不能自行設計圖示。您必須使用紐約市衛生局提供的圖示。

警告圖示尺寸應該多大？

警告圖示必須始終長度與高度相等。切勿對圖示形狀進行任何拉伸或縮小調整。圖示的高度還必須與食品名出現在菜單、菜單展示板或食品牌上時使用的最大字體相當。

警告圖示必須展示在什麼位置？

警告圖示必須直接貼附在菜單、菜單展示板或食品牌上任何含有 50 克或 50 克以上添加糖的預包裝食品或與其相同食品（包括組合套餐、短供食品和可更換食品）的旁邊。

「菜單」和「菜單展示板」：

- 包括用於自助點餐或透過食品服務機構線上菜單點餐的線上菜單
- 二者定義等同於鈉含量警告規則中的定義——請造訪 on.nyc.gov/article-81-health-code 查閱《紐約市衛生法規》第 81.49 節

如果您難以達到這一要求，紐約市衛生局可以考慮根據您的請求進行修改。如需提出修改申請，請傳送電子郵件至 sugar@health.nyc.gov。

什麼是警告說明？

這一警告說明內容如下：

警告： 表示該食品中的添加糖含量等於或超過基於每日餐飲 2,000 卡路里而建議的添加糖日攝入總量上限（50 克）。長期大量食用或飲用添加糖可能增加罹患 2 型糖尿病、體重增加和蛀牙的風險。

警告說明必須展示在什麼位置？

警告說明必須貼附在購餐處、菜單、菜單展示板和自助食品區中的醒目位置。

菜單每一頁上都必須附註警告說明嗎？

不必每頁附註，但警告說明必須附註在菜單中的醒目位置。將警告說明附註在菜單中出現添加糖警告圖示的同一頁面上，是符合要求的做法之一。

我需要在包含多種食物的餐點（如組合套餐）旁貼附警告圖示嗎？

如果組合套餐所包含的預包裝食品或相同食品含有總量達到或超過 50 克的添加糖，就必須在菜單、菜單展示板或自助食品區旁邊貼附警告圖示。例如，如果一組套餐包括一杯含有 20 克添加糖的汽水和一份含有 35 克添加糖的預包裝甜點，那麼這組套餐就總計含有添加糖 55 克，因此必須在餐名旁貼附警告圖示。

我需要在按需定制或配備不同配料或澆頭的食品旁邊貼上警告圖示嗎？

任何形式的食品，只要添加糖含量達到或超過 50 克，您就必須在該食品出現在菜單或菜單展示板上時，在其名稱旁貼附警告圖示。

我的連鎖餐廳不提供任何含有 50 克或 50 克以上添加糖的預包裝食品或與預包裝食品相同的食品。我還需要張貼警告說明嗎？

不需要，在這種情況下，您不需要張貼警告說明。

我需要在含有多份餐量的預包裝食品或相同食品旁貼附警告圖示嗎？

有些預包裝食品或相同食品內含多份餐量，適合多人一起享用。例如，一桶冰淇淋，或者一隻可切成多份的蛋糕或派餅。對於這些食品：

- 如果單份的添加糖含量少於 50 克，則即使所有份量加在一起所含的添加糖總量達到或超過 50 克，您也無需在菜單或菜單展示板上的該食品名旁貼上警告圖示。
- 如果每份的添加糖含量達到或超過 50 克，則您必須在菜單或菜單展示板上的該食品名旁貼上警告圖示。

圖示可以貼在整份食品名旁邊，也可以貼在單份（例如一塊）食品名旁邊，取決於該食品在菜單或菜單展示板上的展示方式。供一人食用的食品不屬於多份。

這項規則是否適用於促銷食品或短期供應食品？

是的，這項規則適用於所有添加糖含量達到或超過 50 克的預包裝食品或與其相同的食品，即便這些食品只在短時間內供應。

如果我新增或更換了某個食品，並且該食品符合添加糖警告標準，我需要在多快的時間內，貼附警告圖示和警告說明？

您必須在開始供應任何添加糖含量達到或超過 50 克的預包裝食品或相同食品時，就貼附好警告圖示和警告說明。

紐約市衛生局可以對我的菜單或菜單展示板設計圖進行審核嗎？

可以，紐約市衛生局歡迎您將審核菜單或菜單展示板設計圖的申請，以電子郵件傳送至 sugar@health.nyc.gov。紐約市衛生局將儘快對您提交的菜單或菜單展示板設計提出反饋意見。

還有哪些我可以查閱的資源？

2022 年的《第 33 號地方法》（可在 bit.ly/nyc-ll33-2022 查閱）規定，紐約市的連鎖餐廳必須為預包裝食品貼上添加糖警告圖示和警告說明。

2023 年的《第 150 號地方法》（可在 bit.ly/nyc-ll150-2023 查閱）規定，紐約市的連鎖餐廳還必須為與預包裝食品相同的無預包裝食品貼上添加糖警告圖示和警告說明。

第 39 章（可在 nyc.gov/health/healthcode 查閱）是紐約市衛生局為實施這些地方法規而制定的條例。

如需詳細資訊，並閱讀本指南的其他語言版本以及《紐約市衛生法》關於添加糖警的新規定，請造訪 nyc.gov/health/addedssugar。如就添加糖警示事宜有問題需要諮詢，請傳送電子郵件至 sugar@health.nyc.gov，或致電 311。