

淺談食用油



主講人：童美春 營養師

见到你真高兴!



頂新油事件始末

用噁心病死豬煉製

頂新60油品今下架

摻飼料油



2013年
11月3日

味全刻意隱瞞混摻大統長基含銅葉綠素的橄欖油，總計21項商品下架

2014年
9月4日

強冠爆發收購餿水油，製成全統香豬油，味全第一時間主動通報，12項商品下架

2014年
10月8日

鑫好涉嫌將飼料油謊稱食用油賣給頂新旗下的正義公司，製成維力香豬油、維力清香油及正義香豬油，相關商品全部下架回收

食用油的由來

- 倉頡造字，最初沒有油這個字
- 古代稱呼油為**脂**或**膏**，當時認為凝固的油是脂，融化的油稱為膏
- **動物油脂**是人類最早提取的油脂



食用油的由來

■ 周代確定油脂提取的方法，並應用到日常生活烹調

➡ 當時將膏油直接塗抹在食物上烤，或以膏油來炸食物的烹調方式

➡ 膏脂在各種調味的應用上有差異，《禮記》載，**脂油較適合用煎炸**，而**膏油適用炒煮**，才能合味去羶



食物中的油脂

■ 三酸甘油脂(中性脂肪)

➡ 由1分子甘油和3分子脂肪酸組成

■ 在室溫下呈固體狀的稱：脂

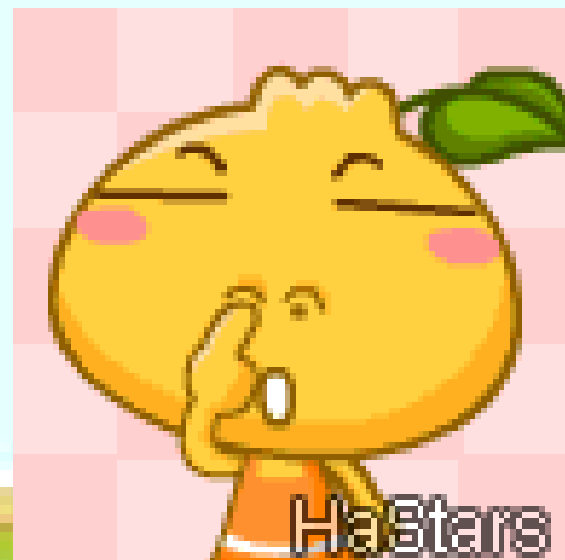
■ 在室溫下呈液體狀的稱：油

■ 固醇類

➡ 膽固醇

➡ 麥角固醇

■ 其他：磷脂、糖脂等



油脂的功能

■ 提供與儲存熱量

- ➡ 最濃縮的儲存方式
- ➡ 每公克=9卡

■ 保溫及緩衝的作用：

- ➡ 屯積在皮下、肌肉組織間，可以讓身體保持一定的溫度，也可以保護內臟，減少外來壓力的傷害。

HaStars



油脂的功能

■ 運送脂溶性維生素

➡ 維生素A、D、E、K

■ 提供必需脂肪酸

➡ 亞麻油酸(Linoleic acid, n-6; ω -6)

➡ α -次亞麻油酸

(α -Linolenic acid,
ALA, n-3; ω -3)



油脂的功能

■ 較有飽足感

➡ 常有人為減重減少油脂攝取，反易造成肚子餓，而隨意找澱粉食物吃

■ 提供食物風味與質感

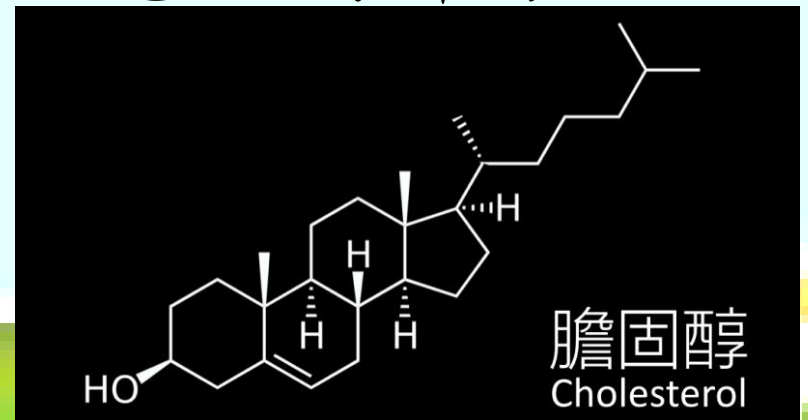
➡ 許多植化素或香味為脂溶性

➡ 以高溫烹調可增加食物美味



膽固醇的功能

- 構成細胞膜的成份
- 製造維生素D₃
- 為腎上腺皮質素、性荷爾蒙的要素
- 形成膽汁，助人體消化脂肪
- 膽固醇對於血管脆弱、老化的部分，具有保護作用



過去的迷思

- 膽固醇過高不該吃蛋黃？(**X**)
- 2015年美國飲食指引 (Dietary Guidelines for Americans) 中，將
不再建議限制攝取膽固醇
- 血中總膽固醇正常值：
 - ➡ 1990年：300mg
 - ➡ 2000年：250mg
 - ➡ 2010年：200mg



原因

- 蛋黃中含有豐富卵磷脂，可幫助脂肪乳化
- 膽固醇總量=2/3自體產生+1/3飲食



三酸甘油脂的分類

■ 依脂肪酸碳鏈的飽和度分：

■ 飽和脂肪酸

■ 不飽和脂肪酸

■ 單元不飽和脂肪酸

■ 多元不飽和脂肪酸



Fatty acids are organic acids with a long carbon chain

飽和脂肪酸



不飽和脂肪酸

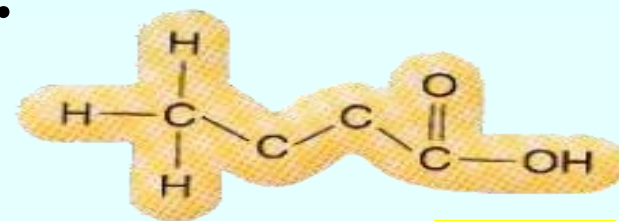


三酸甘油脂的分類

■ 依脂肪酸碳鏈的長短分：

➡ 短鏈脂肪酸：

■ 約4~6個碳



Butyric C4:0

丁酸

➡ 中鏈脂肪酸：

■ 約8~12個碳

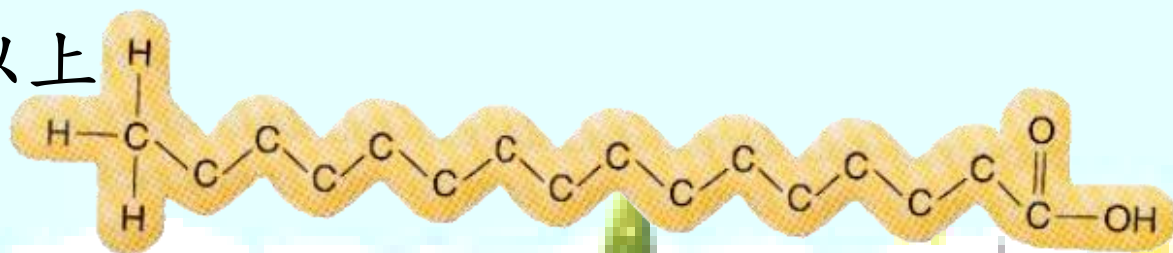


Caprylic C8:0

辛酸

➡ 長鏈脂肪酸：

■ 含12個碳以上



Palmitic C16:0

棕櫚酸

三酸甘油脂的消化

■ 短鏈、中鏈脂肪代謝

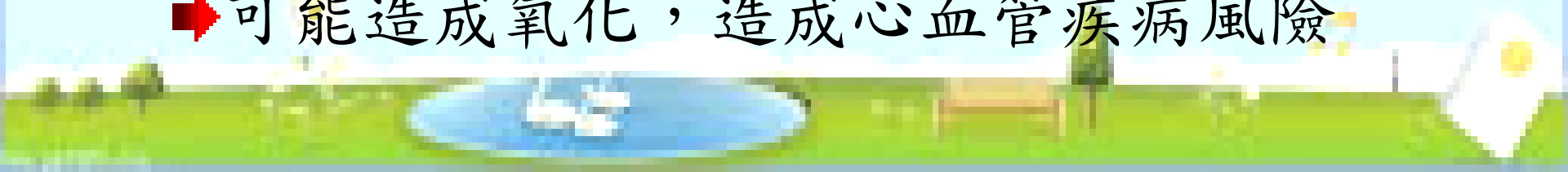
➡ 膽汁乳化、水解 ➡ 吸收 ➡ 肝門靜脈進入肝臟

➡ 不易形成體脂肪

■ 長鏈脂肪代謝

➡ 吸收 ➡ 形成乳糜微粒 ➡ 經淋巴進入血液循環

➡ 可能造成氧化，造成心血管疾病風險





你知道油脂的
製作過程嗎？



食用油的製作過程

步驟	說明
一、前處理 (Preparation)	種子藉由加熱、去殼、切碎、磨碾的過程破壞外殼，使油脂容易萃取，並以 加熱方式讓酵素失去活性 以避免酵素影響油品品質。



食用油的製作過程

步驟	說明
二、提油 (Extraction)	機械冷壓榨
	1.最高溫78℃下藉機械來壓榨 2.榨出的油，先沈澱和過濾，再以不透光的容器包裝。 3.冷萃取油不需要更多的處理，可以「未精製油脂」的型態銷售。
	1.機械熱壓榨
2.有機溶劑萃取	經過熱螺旋的機械過程萃取，萃取出的油脂為液態雜油或固態油粕，需再更進一步精製。 以己烷、庚烷等有機溶劑將油萃取出來，再以加熱蒸餾方式將有機溶劑脫去。

食用油的製作過程

步驟	說明
二、脫膠 (Degumming)	以食鹽溶液、稀釋的酸或鹼，去除游離脂肪酸，少量的蛋白質，磷脂質和其他物質，因為這些物質會造成油的不安定，且在油炸時會產生泡沫和油煙。
三、脫色 (Bleaching)	加熱175~225℃約4小時，加上活性白土混合，以吸附處理的方式消除色素。
四、脫臭 (Deoderization)	以高溫（240~270℃）低壓（接近真空）的方式進行脫臭，去除油脂中不好的氣味

油要怎麼選？



食用油的選擇

■ 依油脂特性選擇包裝及儲存方式

➡ 飽和脂肪

- 可室溫儲存

- 可不避光

➡ 不飽和度越高

- 適合冷藏或陰涼乾燥處

- 瓶身遮光度高





亞麻仁油

Omega 3精選好油！

第一道冷壓初榨 100%精純
精選巴西當季採收，仍有發芽能力，無農藥野放栽培，非基改新鮮亞麻籽，嚴選台灣符合國際品質認證油廠，以獨創低溫冷榨技法，導出種籽深層蘊藏的芳香，減低亞麻仁油的苦辣草腥味。營養專家監製，口感滑潤甘醇，品質完美保證，檢驗合格。

亞麻籽油所含人體不可缺乏的必需多元不飽和脂肪酸Omega 3高達53%，自古是埃及歐洲食療保健極品，有「魔法之油」美譽。原料冷藏儲存，台灣在地限量生產，即時銷售，確保新鮮。

※深色玻璃瓶紙盒包裝可隔絕紫外線

營養標示	
每一份量20ml	本包裝含12.5份
熱量	180 大卡
蛋白質	0.0 公克
脂肪	18.6 公克
飽和脂肪酸	2.2 公克
反式脂肪酸	0.0 公克
單元不飽和脂肪酸	5.2 公克
多元不飽和脂肪酸	11.2 公克
(α -linolenic Omega 3)	9.2 公克
碳水化合物	0.0 公克
鈉	0.0 毫克

營養標示

每一份量20ml

本包裝含12.5份

熱量

180 大卡

蛋白質

0.0 公克

脂肪

18.6 公克

飽和脂肪酸

2.2 公克

反式脂肪酸

0.0 公克

單元不飽和脂肪酸

5.2 公克

多元不飽和脂肪酸

11.2 公克

(α -linolenic Omega 3)

9.2 公克

碳水化合物

0.0 公克

鈉

0.0 毫克



營養標示

每一份量 10毫升
本包裝含 50份

	每份	每日參考 百分比
熱量	82.4大卡	4%
蛋白質	0.0公克	0%
脂肪	9.2公克	16%
飽和脂肪	1.4公克	8%
反式脂肪	0.2公克	*
碳水化合物	0.0公克	0%
糖	0.0公克	*
鈉	0毫克	0%



Extra Grape Seed Oil	
成份：冷壓特級純葡萄籽油	
營養標示：每份15ML/毫升含量 本包裝共含67份	
熱量	120大卡
脂肪	14g/公克
單元不飽和脂肪	3g/公克
多元不飽和脂肪	10g/公克
飽和脂肪	1g/公克
反式脂肪	0g/公克
亞麻油酸	0.014mg/毫克
蛋白質	0g/公克
碳水化合物	0g/公克
鈉	0mg/毫克
維他命E(30%DDR)	9mg/毫克



營養標示

每一份量 10毫升
本包裝含 50份

	每份	每100毫升
熱量	82.8大卡	828大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	9.2公克	92公克
飽和脂肪	1.4公克	14.1公克
反式脂肪	0公克	0公克
膽固醇	0公克	0公克
碳水化合物	0公克	0公克
糖	0公克	0公克
鈉	0毫克	0毫克
單元不飽和脂肪酸	7.1公克	70.6公克
多元不飽和脂肪酸	0.7公克	7.3公克

食用油的選擇

■ 依照烹調方式選擇油品

■ 飽和脂肪

- 高溫油炸、大火快炒

- 大多數動物油屬之

■ 單元不飽和脂肪

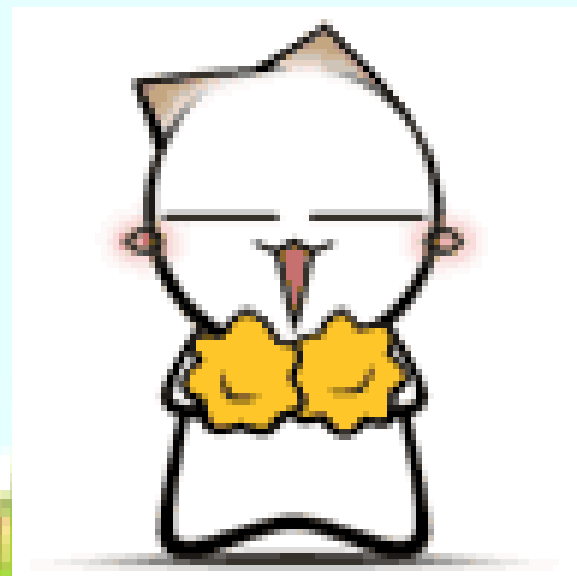
- 中低溫拌炒

- 多數n-9的油脂屬之

■ 多元不飽和脂肪

- 低溫涼拌

- 多數n-3、n-6的油脂屬之



各種油脂之脂肪酸

飽和脂肪酸



棕櫚油



椰子油



牛油



豬油



單元不飽和脂肪酸



橄欖油



苦茶油



芝麻油



芥花油



多元不飽和脂肪酸

ω -6系列



葡萄籽油



沙拉油



花生油

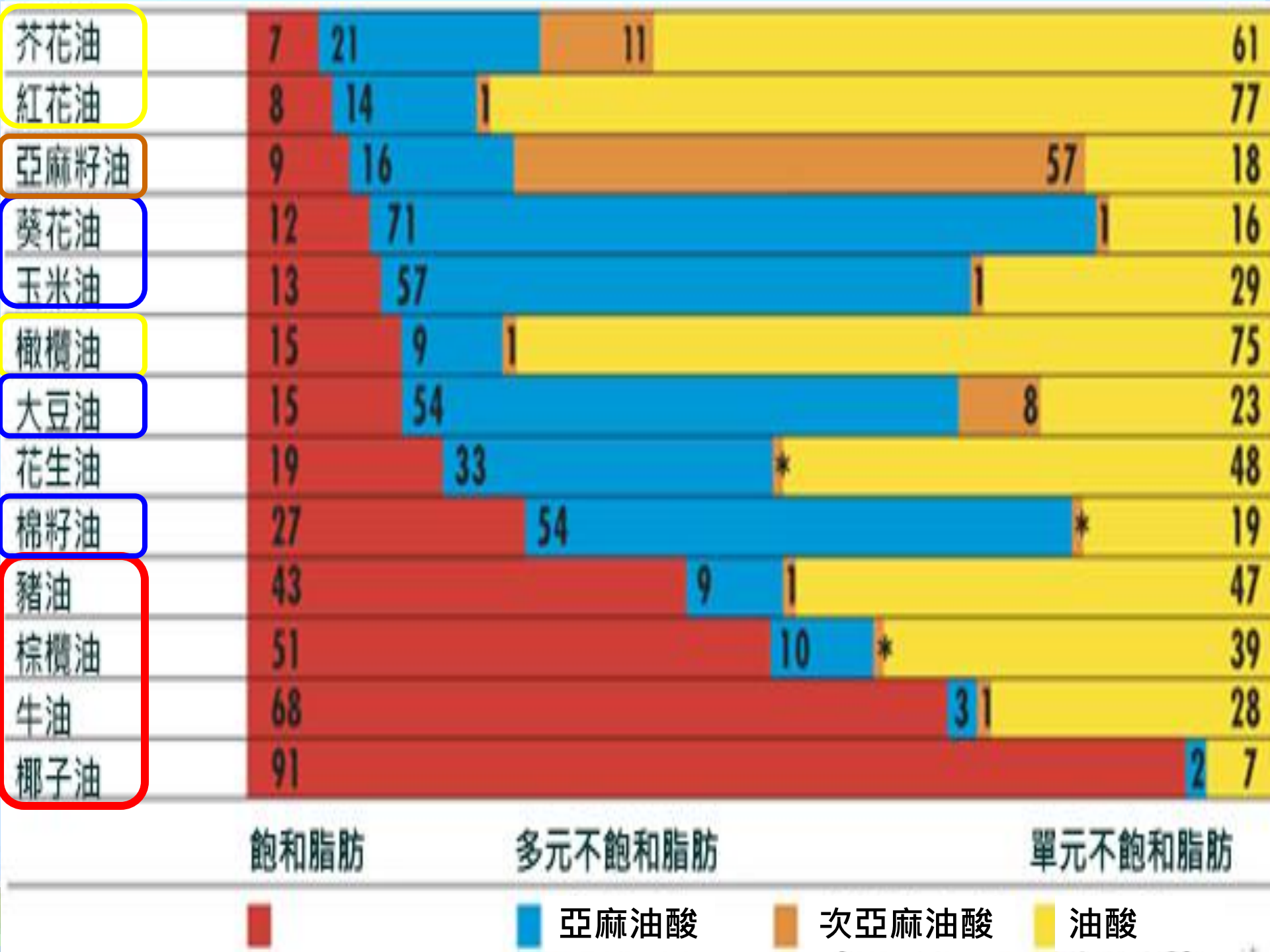


ω -3系列



亞麻仁油





未經精製的各種油類	冒煙點	適合的烹飪法
葵花油 Sunflower oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
亞麻仁油 Flaxseed oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
菜籽油 Canola oil	107 °C (225 °F)	涼拌、水炒
大豆油 Soybean oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
玉米油 Corn oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
冷壓橄欖油 Olive oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
花生油 Peanut oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
胡桃油 Walnut oil	160 °C (320 °F)	涼拌、水炒、中火炒
芝麻油 Sesame oil	177 °C (350 °F)	涼拌、水炒、中火炒
奶油 Butter	177 °C (350 °F)	水炒、中火炒
酥油 Vegetable shortening	182 °C (360 °F)	反式脂肪酸，不建議食用
豬油 Lard	182 °C (360 °F)	水炒、中火炒
夏威夷火山豆油 Macadamia oil	199 °C (390 °F)	涼拌、水炒、中火炒
棉花籽油 Cottonseed oil	216 °C (420 °F)	殺精蟲，不建議食用
葡萄籽油 Grapeseed oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
杏仁油 Almond oil	216 °C (420 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
榛果油 Hazelnut oil	221 °C (430 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
椰子油 Coconut oil	232 °C (450 °F)	水炒、中火炒、煎炸
橄欖油渣 Pomace	238 °C (460 °F)	水炒、中火炒、煎炸
茶油 Tea oil	252 °C (485 °F)	涼拌、水炒、中火炒、煎炸
米糠油 Rice bran oil 玄米油	254 °C (490 °F)	涼拌、中火炒、煎炸
酪梨油 Avocado oil	271 °C (520 °F)	水炒、中火、炒煎炸



以前偶爾吃，
現在建議天天
吃的堅果





食用油發煙點一覽表

用途	油脂種類	發煙點
涼拌、水炒 (100°C)	未精製葵花油	107°C
	未精製紅花籽油	107°C
	未精製亞麻仁油	107°C
	未精製芥花油	107°C

食用油發煙點一覽表

用途	油脂種類	發煙點
涼拌、水炒、 中火炒 (163℃)	未精製橄欖油	160℃
	未精製花生油	160℃
	未精製大豆油	160℃
	未精製芝麻油	177℃
	未精製椰子油	177℃ (190℃)
	精製芥花油	177~204℃
	精製紅花籽油	160~232℃

食用油發煙點一覽表

用途	油脂種類	發煙點
涼拌、水炒、 中火炒、煎 炸（ 190℃ ）	精製芝麻油	210℃
	未精製葡萄籽油	216℃
	精製豬油	220℃
	未精製苦茶油	223℃
	精製花生油	232℃
	精製大豆油	232℃
	精製葵花油	232℃
	精製橄欖油	232℃
	精製椰子油	232℃
	精製葡萄籽油	251℃

食用油使用是否正確

■ 烹調順序：

➡ 油在水中？

➡ 水在油中？

■ 觀察家中的抽油煙機

➡ 熱抹布即可擦拭？

➡ 使用強酸、強鹼清潔劑？



現今脂肪攝取的問題

■ 隱性脂肪過多

■ 反式脂肪(酥皮、冰淇淋)

■ 棕櫚油(泡麵、各式速食食品)

■ 比例不均

■ 美國心臟學會建議：脂肪酸攝取比例為

SFA : MUFA : PUFA = 0.8 : 1.5 : 1

■ 而PUFA中的 $n-3 : n-6 = 1 : 1 \sim 4$



何謂反式脂肪

■ 加工的反式脂肪

- ▶ 植物油**氫化**的過程中，脂肪酸的結構會由順式變成反式。
- ▶ 反式脂肪能讓加工食品不易腐壞，又香又好吃，所以被廣泛使用。



何謂反式脂肪

■ 天然的反式脂肪

- 存在牛、羊等反芻動物的肉、乳品中，天然的反式脂肪含有**共軛亞麻油酸**，對人體無害，甚至能預防動脈硬化。



反式脂肪的危害

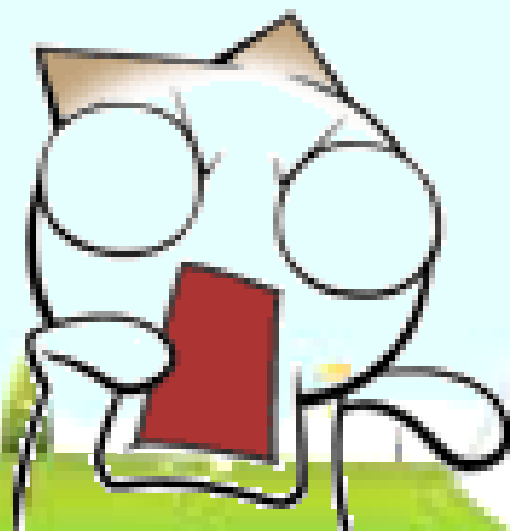
■ 美國

■ FDA指出，人工反式脂肪會**增加血液中的LDL，減少HDL**

■ 加州大學研究，攝取過量反式脂肪，會**增加失智風險**

■ 董氏基金會

■ 反式脂肪會增加腦中風、高血壓、冠狀動脈心臟病的風險



其他有關反式脂肪的危害

■ 麥胖報告

<https://www.youtube.com/watch?v=tCbAnaUKCy4>

■ 美國自然運動學家羅伊(Fred Rohe)用人造奶油放在窗戶邊，兩年不發霉。

■ 德國化學家將反式脂肪放在顯微鏡下觀察，其化學構造與塑膠相近



世界各國之規定

■ 丹麥、新加坡

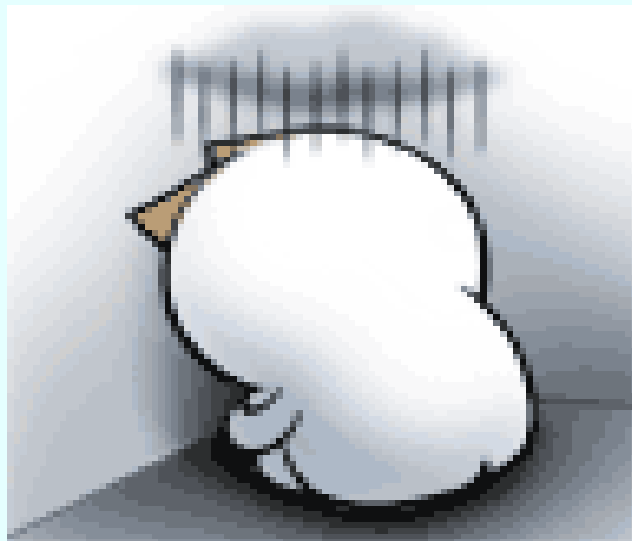
■ 分別在2003年、2013年全面禁止販售100克產品內超過2公克反式脂肪之食品

■ 美國

■ 於2015年6月時宣布將擴及到全美，3年後徹底禁用

■ 台灣

■ 2015年9月跟進美國，2018年全面禁用



反式脂肪藏哪裡？



人工奶油



冷凍食品



油炸食品



含油醬料



烘焙點心



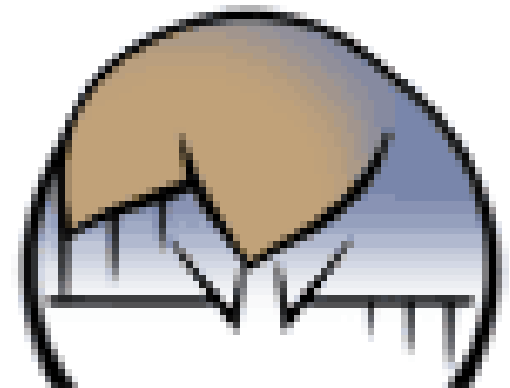
奶精

反式脂肪
藏在**這裡**

看清成份標示

■ 避免選購以下產品

- 氫化植物油、植物性乳化油、精製植物油
- Hydrogenated、margarine(乳瑪琳)
- shortening
- trans fat



品

名：

四方酥皮(鹹)

主要成份：麵粉、動植物性油脂(牛油、棕櫚油、完全氫化棕櫚油、大豆油、棕櫚仁油)糖、牛奶香料、乳化劑(乳酸硬脂酸鈉)、鹽。

製造日期：2015.08.15

有效日期：2016.01.15

保存期限：6個月 重量：15片(約825公克)

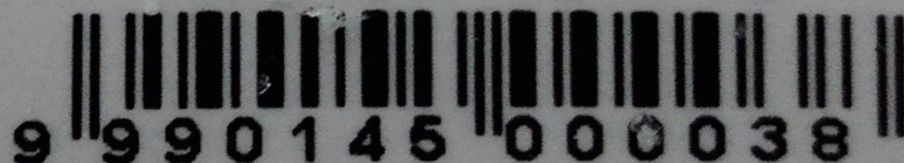
營養標示(每一份量)

熱量	220大卡
蛋白質	2.5公克
脂肪	15.5公克
飽和脂肪	7.6公克
反式脂肪	0.4公克
碳水化合物	17.6公克
糖	1.1公克
鈉	207毫克

工廠登記字號：99-706161-00

過敏原：本產品含有小麥、牛奶偶及其製品

※ 素食不可 ※





營養標示

每一份量35公克
本包裝含 4份

	每份	每100公克
熱量	169大卡	483大卡
蛋白質	2.7公克	7.7公克
脂肪	6.5公克	18.6公克
飽和脂肪	4.0公克	11.3公克
反式脂肪	0.3公克	0.8公克
碳水化合物	25.0公克	71.4公克
糖	8.0公克	22.8公克
鈉	55毫克	157毫克

標示為「0」時

■ 目前法規

- ➡ 包裝食品每100克所含反式脂肪，不超過0.3克時，可標示為「0」
- ➡ 如果不注意而大吃，可能在不自覺中，吃下過量反式脂肪



- 品名：LOTTE蛋黃派
- 成份：全蛋液、糖、小麥粉、D-山梨醇(甜味劑)、酥油[氫化棕櫚油、大豆油、油菜籽油、抗氧化劑(生育醇(維生素E))、植物油(玉米油)、水、脫脂奶粉、乳糖、大豆卵磷脂、香料、乳化劑(含脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖酯、丙二醇、脂肪酸山梨醇酐酯、脂肪酸丙二醇酯、乳酸、乳酸鈉)、麥芽糖粉、全脂奶粉、乳清粉、蛋黃粉、酒精、聚糊精、甘油、楓糖漿、鹽、白酒、甲殼粉(燻鰵)
- 重量：138公克/盒(6包x23公克)

本產品含蛋、牛奶、大豆、小麥

營養標示

每—份量	23公克	
本包裝含	6份	
	每份	每100公克
熱量	110 大卡	460 大卡
蛋白質	1 公克	4.3 公克
脂肪	6 公克	26.1 公克
飽和脂肪	2.9 公克	12.6 公克
反式脂肪	0 公克	0.6 公克
碳水化合物	12 公克	52.1 公克
糖	6 公克	26.1 公克
鈉	15 毫克	65 毫克

蛋黃派

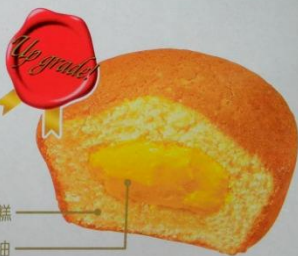
本品採用新鮮雞蛋，低甜度蛋黃奶油等上等材料，精心烘培而成之精緻蛋黃派。高級鋁箔個別包裝，保存原有品質及風味。

將本產品置於陰涼處並避免陽光直曬
開封後請儘早食用，冷藏食用風味更佳。

貼心小提醒：蛋黃派側邊的小圓洞為內餡注入口，請安心食用。

精緻蛋糕

蛋黃奶油



營養標示	23公克
熱量	110 大卡
蛋白質	1 公克
脂肪	6 公克
飽和脂肪	2.9 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	12 公克
糖	6 公克
鈉	15 毫克

• 品名：LOTTE蛋黃派
• 成份：全蛋液、糖、小麥粉、D-山梨醇(甜味劑)、酥油[氫化棕櫚油、大豆油、油菜籽油、抗氧化劑(生育醇(維生素E))、植物油(玉米油)、水、脫脂奶粉、乳糖、大豆卵磷脂、香料、乳化劑(含脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖酯、丙二醇、脂肪酸山梨醇酐酯、脂肪酸丙二醇酯、乳酸、乳酸鈉)、麥芽糖粉、全脂奶粉、乳清粉、蛋黃粉、酒精、聚糊精、甘油、楓糖漿、鹽、白酒、甲殼粉(燻鰵)

• 製造/有效日期：如包裝所示
(以包裝上之「有效日期」為準)
• 保存方法：請將產品置於陰涼處，開封後請儘早食用完畢。
• 保存期限：6個月
• 原產地：韓國
• 製造商：LOTTE製菓株式會社
• 總代理：台灣大統華貿易有限公司
• 地址：台北市中山區南京東路四段16號4樓42室(七樓)中環大樓
• 消費者服務專線：0800-010101
• 查詢請至本公司官網：www.lotte-taiwan.com.tw



8 801062 140398

隱姓埋名的棕櫚油

- 油品成列架上找不到的油
- 作為烤酥油及反式脂肪的替代品
- 最大出口國——印尼原始叢林的危機
- 精製的棕櫚油的危險
 - ➡ 高溫精煉仍會產生反式脂肪與4-烴基壬烯酸(為一種神經危害物質)
 - ➡ 成品中多含有BHA(抗氧化劑)
有致癌性



均為加工過
之長鏈飽和
脂肪酸

麵粉、食用澱粉、精製棕櫚油、精製豬油、

鹽、麵質改良劑(食品級碳酸鉀、碳酸鈉)

β-胡蘿蔔素(天然食用色素)、維生素E、

配料表：牛肉、青蔥、蒜、辣豆瓣醬、胡椒粉、醬油

、精製棕櫚油、米酒。(固形量25g, 內容量10g)

調味粉包：精鹽、味精、牛肉抽出精粉、糖、葡萄糖、醬油粉

調味劑、香辛料、脫水蔬菜、

調味油包：精製牛油、辣豆瓣醬、維生素E(天然抗氧化劑)、

現今脂肪攝取的問題

■ 隱性脂肪過多

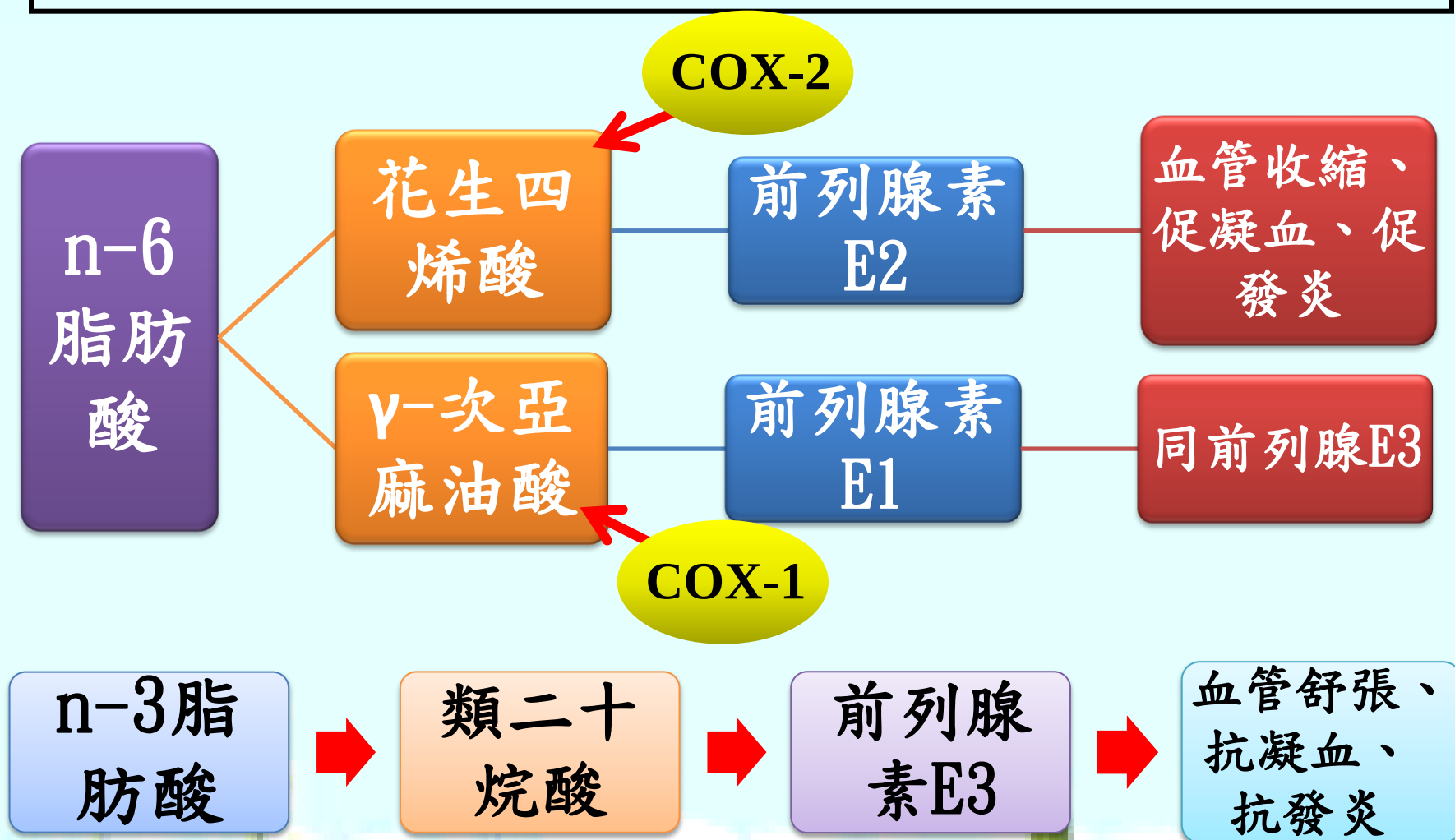
- 反式脂肪(酥皮、冰淇淋)
- 棕櫚油(泡麵、各式速食食品)

■ 比例不均

- 美國心臟學會建議：脂肪酸攝取比例為
 $SFA : MUFA : PUFA = 0.8 : 1.5 : 1$
- 而PUFA中的 $n-3 : n-6 = 1 : 1 \sim 4$



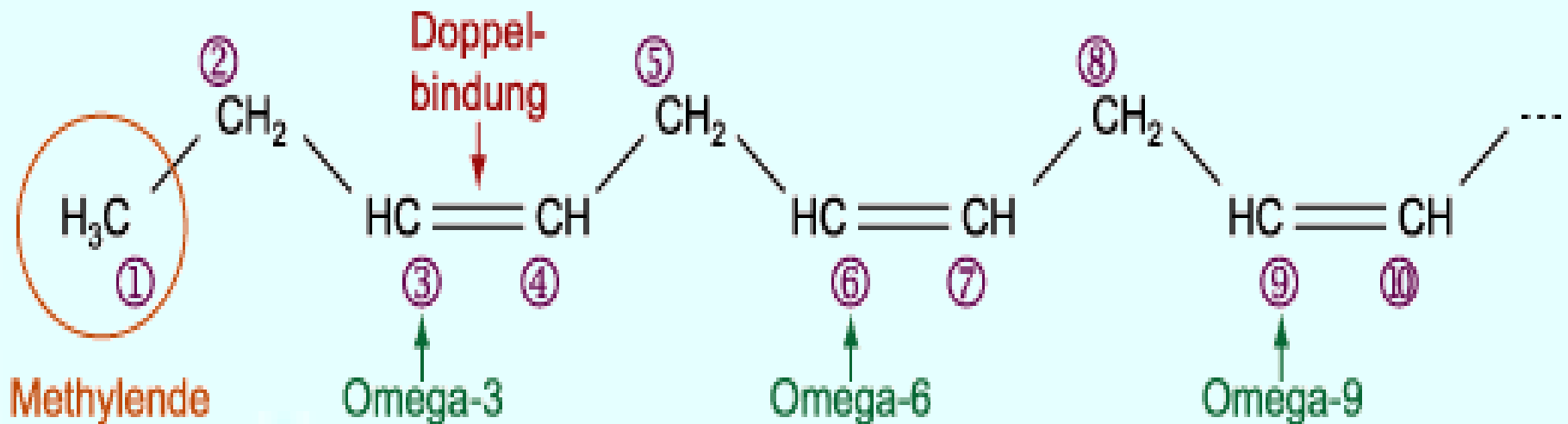
脂肪酸代謝



ω -3的脂肪

■ ω -3脂肪酸 (n-3)

➡ 第一個雙鍵在第3個碳原子上



人體重要的 ω -3 脂肪

■ 亞麻油酸

- ➡ 為人類之必須脂肪酸
- ➡ 食物來源：核桃、亞麻仁(籽)油、油菜油、和大豆油

■ EPA

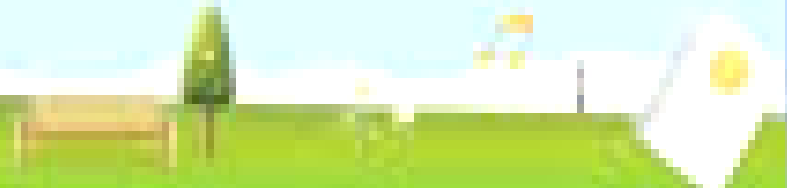
- ➡ 人體可藉由亞麻油酸轉換而來
- ➡ 可以降低血中三酸甘油脂及穩定血壓
- ➡ 食物來源：魚類



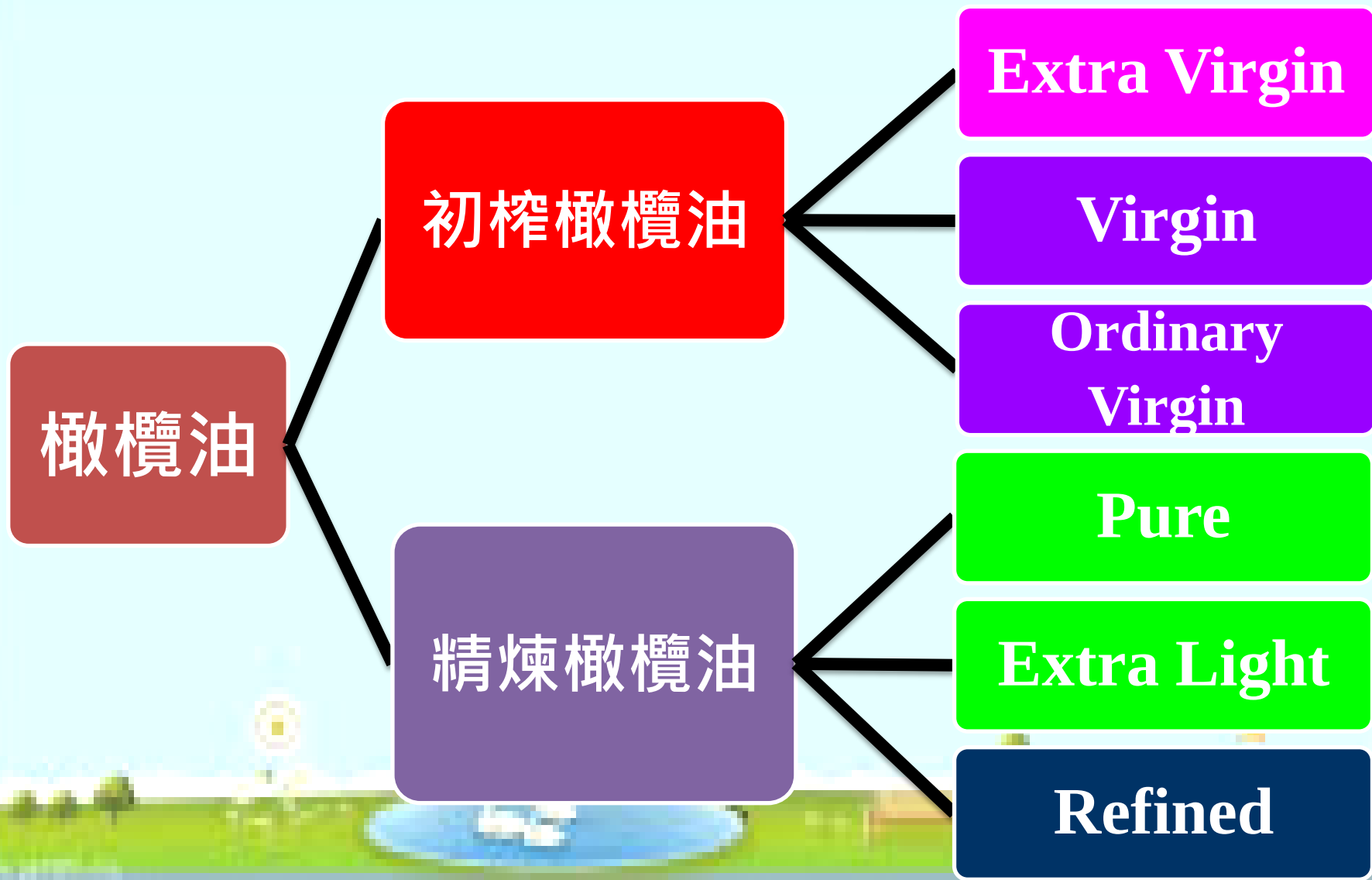
人體重要的 ω -3脂肪

■ DHA

- ▶ 亦可藉由亞麻油酸轉換而來
- ▶ 大量存在於視網膜細胞、大腦細胞和生殖腺中
- ▶ 包括**鮭魚**（野生的比養殖的含更多 ω -3）、**沙丁魚**、**鱈魚**、**鯖魚**、和**鮪魚**。
- ▶ 許多專家建議一週食用這些魚類兩到三次。



橄欖油的挑選



橄欖油英文名	中文名稱	等級	特 性
Extra Virgin	特級冷壓橄欖油， 或初榨冷壓橄欖油	最高	發煙點180°C， 味道較濃、養分最高， 適合涼拌或中低溫烹飪。
Pure	純橄欖油	次等	發煙點230°C，味道較淡， 適合高溫烹飪， 或不習慣Extra virgin 特殊味道的人做涼拌。
Extra Light	精製橄欖油	第三等	發煙點240°C，幾乎無味， 適合高溫烹飪， 不適合涼拌。

烹調時的選擇

■ 涼拌

➡ 選單元或多元不飽和高者

■ 煎炸

➡ 選飽和度高者

■ 炒(水炒)

➡ 選飽和或單元不飽和者



魚油怎麼吃

- 清蒸
- 汆燙
- 煮湯
- 刺身
- 鹽烤
- 膠囊
- 補充



亞麻籽油的功能

■ 預防心血管疾病

➡ 抗凝血、抗發炎

■ 預防失智、改善思覺失調及憂鬱症狀

➡ 防止腦細胞鈣化

➡ 產生正確的腦訊息傳遞

■ 預防癌症

➡ 1988年美國鮑林科學與醫學

研究中心實驗



亞麻籽油的機能

■ 改善氣喘、過敏性鼻炎等症狀

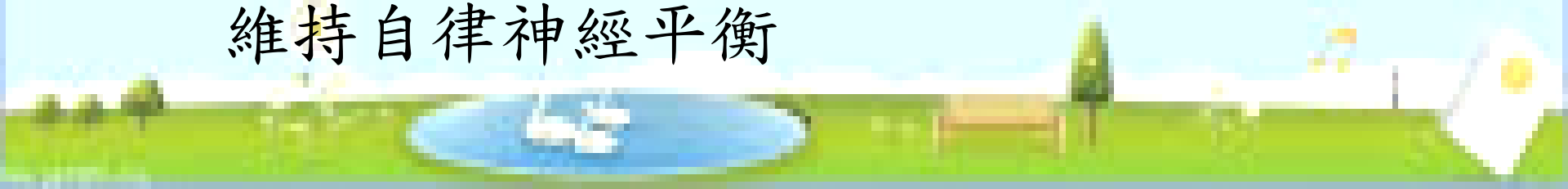
➡ 抑制花生四烯酸轉變成發炎物質

■ 含有木酚素

➡ 為一種強力抗氧化物質

➡ 使血液清澈通暢，預防與改善動脈硬化及血栓

➡ 類似雌激素之作用，改善更年期障礙、維持自律神經平衡



亞麻籽油怎麼吃

■ 沙拉醬

■ 涼拌菜



■ 佐優格或酸奶



近期新寵——椰子油

■ 如何選擇

➡ 冷壓初榨

■ 發煙點較低，約190℃

➡ 精鍊初榨

■ 發煙點較高，約232℃

■ 近期研究

➡ 預防及改善肥胖、失智、新血管疾病等

成分：純天然初榨椰子油
保存期限：二年
製造日期：標示於瓶身
內容量：500ml
產地：菲律賓

使用方法：

本油品可耐高溫至232度C，
適合煎、炒、炸、烘培等各種烹飪方式。

營養標示		
每一份量100毫升 本包裝含5份		
	每份	每100毫升
熱量	900大卡	900大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	100公克	100公克
飽和脂肪	92公克	92公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	0公克	0公克
糖	0公克	0公克
鈉	1毫克	1毫克

室溫26度C以下會自然凝固
乃自然現象，敬請安心使用

哪一罐才是冷壓椰子油？



謝謝聆聽

Thanks For Your Attention

讓我們休息一下吧!

