

雞蛋



A 液蛋製造
B 液蛋產品：液全蛋（左）、液蛋白（中）及液蛋黃（右）
C 鮮蛋（來亨雞蛋；單冠、白色，廣泛應用於商業蛋用雞）

類別：禽畜產品
英名：Chicken egg
別名：蛋、鮮蛋

主要特徵

臺灣地區鮮蛋供應主要以白蛋（來亨雞蛋）為主，占國內90%以上之鮮蛋生產，另一部分則是有色蛋（土雞蛋）。一般而言，雞蛋（禽蛋）可概分為蛋殼、蛋白及蛋黃等三部分，其占蛋重比例分別約為10%、60%及30%；雞蛋之大小以重量來表示，通常介於42-72公克，根據台灣優良農產品（CAS）生鮮蛋品驗證之洗選分級，依雞蛋重量大小分為SS（42-48公克）、S（48-54公克）、M（54-60公克）、L（60-66公克）、LL（66-72公克）等5級，每級級距6公克；而液蛋（liquid egg）是重要之鮮蛋初級加工原料產品，是將蛋殼去除後所得的蛋白及蛋黃的產品，主要供作二次加工業者所使用，它可節省加工業者打蛋及處理蛋殼的麻煩，減低人工打蛋的污染及維持環境清潔，進而提升加工產品的衛生品質。

蛋的來源

原產地與臺灣發展演變

雞的馴養大約發生在8000年前，地點可能是泰國或印度，而有關雞隻最早記載出自印度河谷，約在公元前2000年之雞骨。埃及王朝時期（約西元前1500年）之文獻中已有母雞每日產蛋的紀錄。

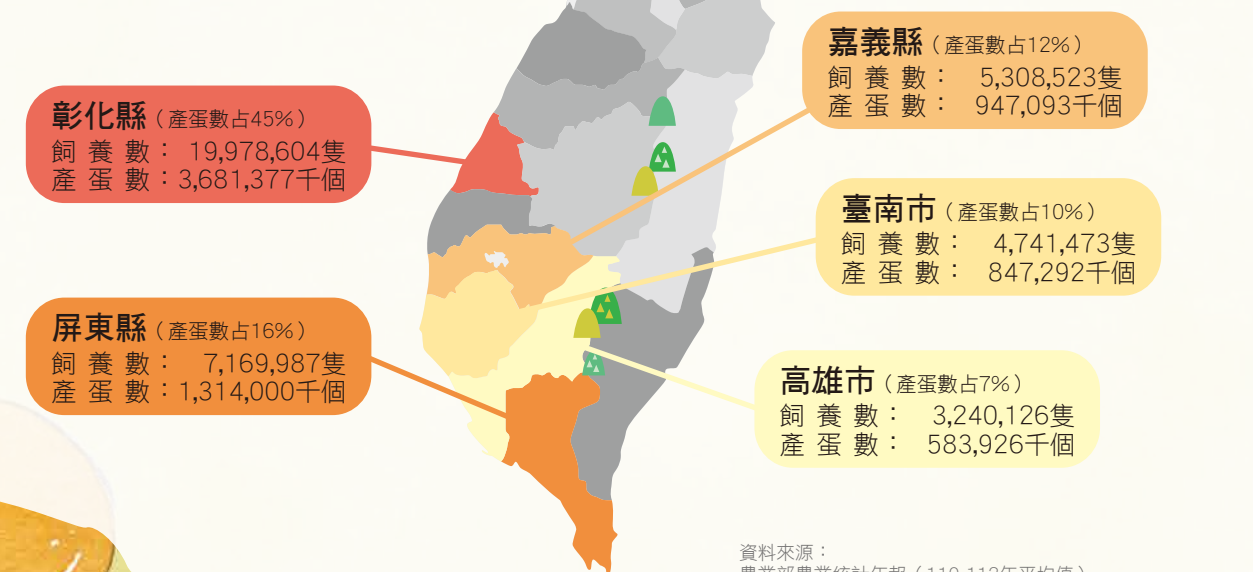
早期臺灣農村普遍飼養家禽，以雞、鴨為主，其中以雞最為重要；自1950年代中國農村復興委員會推廣農村養雞及蛋雞副業式生產以來，1960年代逐漸朝集中生產及專業分工發展。1980年代末期及1990年代中期，蛋雞飼養業的進展，漸漸朝集約專業化生產方向發展及規模約2萬隻的小型飼養等多元經營模式發展；隨著經濟發展，飼養技術提升及消費需求日增，1994年產蛋量已達50億個，產值約新臺幣100億元，每人每年消耗量約為240個，已接近先進國家消耗量，至2023年產蛋量突破80億個，產值已達新臺幣338億元。1996年成立CAS優良蛋品標誌委員會，蛋品開始參與驗證；2002年1月我國成為世界貿易組織會員國，補助國內6家液蛋廠新設置或改善原有生產設施等措施；2003年起，透過財團法人中央畜產會輔導雞蛋產業，如禽流感防疫、密閉式雞舍飼養模式，消毒及免疫注射等生物安全措施等；而自2015年9月1日起，全面推動散裝雞蛋溯源標示制度，蛋雞場所產散裝雞蛋必須逐箱黏貼雞蛋溯源標籤貼紙，始能交付運輸或蛋商業者，溯源標籤內容標有雞蛋來源畜牧場名稱及溯源碼、二維條碼（QR Code）、保鮮日期等，全面管理市場雞蛋品質；而自2022年1月1日起，供應校園食材、國軍副食、超商、超市、量販店、大賣場及網購通路販售之洗選鮮蛋業者須實施逐顆噴印溯源標示，並於「台灣雞蛋噴印溯源管理系統」登錄，揭露生產資訊，可供消費者辨識雞蛋身分識別與查詢。

生產概況

依據農業部統計資料，2023年底蛋雞在養數量45,712,879隻，年產量達80億顆，以彰化縣、屏東縣、嘉義縣、臺南市、高雄市為主要產地，占全國產量90%，其中彰化地區更占全國產量約45%，是國內最重要的生產基地。在產品方面，依據加工層次的不同，可分為洗選鮮蛋（殼蛋）、原料蛋品（如液蛋，蛋粉等）及蛋加工品（如水煮蛋、真空常溫包裝蛋品、溫泉蛋及微波食品等）。隨著時代演變，原料蛋透過加工，變成產品，雞蛋產業發展轉為產品導向、銷售導向、顧客導向及社會行銷導向，而不斷持續進步。

產地、面積、產量圖

臺灣前5大鮮蛋生產縣市地區



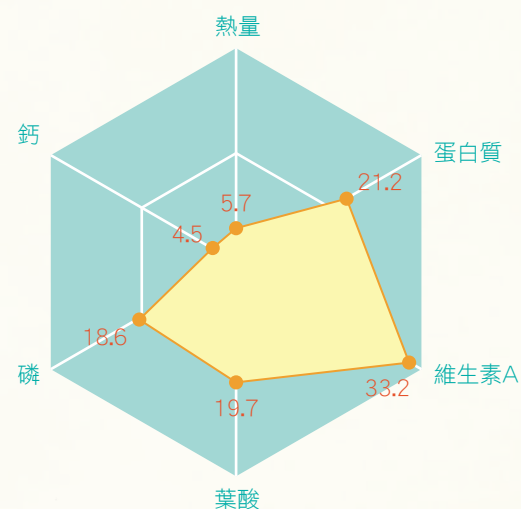
資料來源：
農業部農業統計年報（110-112年平均）
最新資訊請至「食農教育資訊整合平臺/臺灣農產地圖」查詢。

營養成分

雞蛋是營養豐富的食品，主要可分為蛋殼、蛋白及蛋黃等三部分，以蛋白及蛋黃為可食的部分。雞蛋幾乎含有人體必需的所有營養物質，如蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質，被人們稱作「理想的營養庫」。雞蛋的優質蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用，而卵磷脂及卵黃素等，對神經系統和身體發育有利，能健腦益智，改善記憶力及促進肝細胞再生。雞蛋中所含有的營養素對人而言，僅次於母乳。一個雞蛋所含的熱量，相當於半個蘋果或半杯牛奶的熱量，但是它還擁有8%的磷、4%的鋅、4%的鐵、12.6%的蛋白質、及豐富的維生素A、D、E、B₂及B₆，是最佳的營養補充品。

營養成分比較雷達圖

以「國人膳食營養素參考攝取量第八版」中13-15歲女性每日所需膳食營養素建議量為100，鮮蛋（去殼）100公克進行營養比較分析，結果如圖。13-15歲女性每日營養需求量，熱量為2,350大卡、蛋白質60公克、維生素A500微克（RE）、葉酸400微克、鈣1,200毫克、磷1,000毫克。鮮蛋（去殼）100公克可提供13-15歲女性每日所需熱量雖僅5.7%、鈣4.5%，卻可提供蛋白質21.2%、葉酸19.7%、磷18.6%及維生素A高達33.2%，足見鮮蛋富含營養，是極佳的營養補充食材。



以臺灣青少年女性（13-15 歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克鮮蛋（去殼）中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署



國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部畜產試驗所
撰稿者：陳怡兆 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

挑選方法

消費者選購鮮蛋時，謹記「三章1Q」（章即標章，Q即QR Code）的農產品選購標準，儘量選購具有CAS、產銷履歷標章及生產追溯二維碼的產品，因其有農政單位的監督把關，產品更有保障。



CAS台灣優良農產品



產銷履歷



臺灣雞蛋溯源

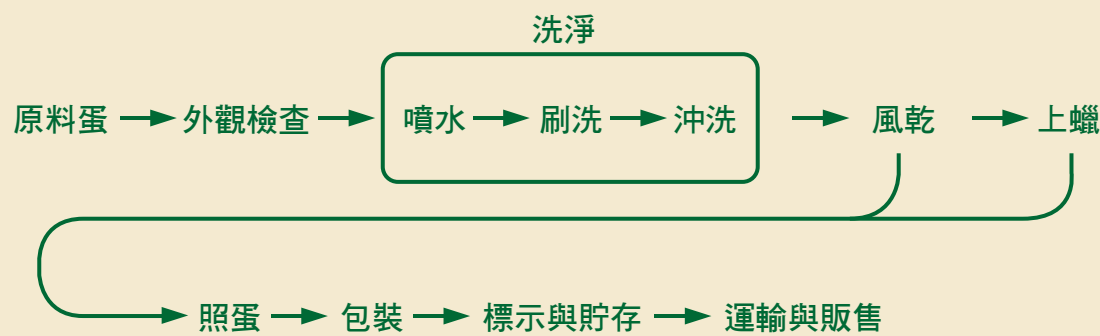
保存方法

鮮蛋建議冷藏貯存，避免高溫存放；一般而言，冷藏貯存（4-10℃）可保存30天。鮮蛋於貯放的過程中，因水分逸散而使重量變輕，蛋殼角質層脫落容易使微生物侵入，導致腐敗發生。再者，氣室位於鈍端，在放置蛋時應使鈍端朝上，避免蛋黃接觸蛋殼，有助於延長保存期限。

生產過程

蛋雞場集蛋後送至洗選廠，鮮蛋經照蛋、清洗、分級、包裝後配銷。

洗選蛋的洗選流程



資料來源：衛生福利部（生鮮蛋品洗選作業指引）2017年7月。

小知識

1. 「洗選蛋」的貯藏方式有何特別？

臺灣夏季酷熱，溫度往往在30℃以上，適逢雨季，相對濕度在85%以上，所以洗選蛋的貯藏方式，從生產者、洗選工廠到運輸、販賣，規定冷藏溫度要在4-7℃，相對濕度65±5%。存放在冰箱內，約可保存4週。

2. 水煮蛋能保存多久？

蛋煮好後，有沒有剝殼與保存天數大有關係，當然保存溫度也有影響。以帶殼的煮蛋來說，在10℃下保存，約可保存2週。而在一般家庭的冰箱中（4℃）可保存更久些，至於剝殼蛋的保存，因去除自然保護殼，所以保存期限自然縮短，冰箱保存約為4天。

料理食譜

雞蛋布丁

材料：1. 焦糖液（鋪底用）：白砂糖40公克、冷水少許（約7.5毫升）、溫水約60毫升
2. 布丁液：牛乳1,300 毫升、雞蛋10個、白砂糖160公克、香草粉2-3公克



消費Q&A

Q1. 何謂「千年蛋」？

A1. 千年蛋就是皮蛋。外國人初到中國不知道皮蛋為何物，認為一定要儲存很長時間才能使得蛋變黑，所以英語稱為「百年蛋」（century egg）或「千年蛋」（thousand-year egg），一直流傳至今。



Q2. 蛋黃顏色深淺不同，養分是否不同？

A2. 蛋黃顏色的深淺，與所含的一般營養成分和種類沒有關係，完全是受飼料內所含色素成分的影響，主要由葉黃素（xanthophyll）所造成。例如，飼料裏含有較多的青綠飼料、黃色玉米或金盞花草，則母雞所產下的蛋黃顏色就會加深。因此，蛋黃的顏色可藉由在飼料中添加一些天然色素來強化，如β-胡蘿蔔素，與蛋本身之養分較無關聯。

Q3. 為什麼水煮蛋去殼後，蛋黃與蛋白接觸表面會出現一層灰綠色？會不會影響蛋品安全？

A3. 殼蛋水煮去殼後，偶而會發現蛋黃和蛋白接觸的表面會出現薄層灰綠色，這是因為蛋在加熱時，蛋白與蛋黃中的鐵（Fe）反應生成硫化亞鐵所致，這是正常現象，不會影響食蛋的安全。

