「國人膳食營養素參考攝取量」第八版(Dietary Reference Intakes，DRIs)（鈣、碘、維生素D、碳水化合物）

衛生福利部國民健康署

中華民國109年4月

營養素	身高		體重		熱量(2)(3)	蛋白質(4)	碳水化合物(10) EAR	碳水化合物(10) RDA	碳水化合物(10) AMDR	膳食纖維 AI	維生素A(6)	維生素D(7) AI	維生素E(8) AI	維生素K AI	維生素C	維生素B1	維生素B2	菸鹼素(9)	維生素B6	維生素B12	葉酸	膽素 AI	生物素 AI	泛酸 AI	鈣 AI	磷 AI	鎂	鐵	鋅 AI	碘 RDA	硒	氟 AI
單位 年齡(1)	公分 (cm)		公斤 (kg)		大卡 (kcal)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	(總熱量%)	公克 (g)	微克 (μg RE)	微克 (μg)	毫克 (mg α-TE)	微克 (μg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg NE)	毫克 (mg)	微克 (μg)	微克 (μg)	毫克 (mg)	微克 (μg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	微克 (μg)	微克 (μg)	毫克 (mg)
0 - 6月	男 61	女 60	男 6	女 6	100/公斤	2.3/公斤	AI=60			男	女	AI=400	10	3	2.0	AI=40	AI=0.3		AI=0.3		AI=2	AI=0.1	AI=0.4	AI=70	140	5.0	1.7	300	200	AI=25	7	5	AI=110	AI=15	0.1
7 - 12月	72	70	9	8	90/公斤	2.1/公斤	AI=95					AI=400	10	4	2.5	AI=50	AI=0.3		AI=0.4		AI=4	AI=0.3	AI=0.6	AI=85	160	6.5	1.8	400	300	AI=70	10	5	AI=130	AI=20	0.4
1 - 3歲	92	91	13	13	男	女	20	100	130	50~65%		400	10	5	30	40	0.6		0.7		9	0.5	0.9	170	180	9.0	2.0	500	400	80	10	5	65	20	0.7
(稍低)					1150	1150					16	16																						
(適度)					1350	1350					19	19																						
4 - 6歲	113	112	20	19			30	100	130	50~65%		400	10	6	55	50	男 0.9	女 0.8	男 1	女 0.9	男 12	女 11	0.6	1.2	200	220	12.0	2.5	600	500	120	10	5	90	25	1.0
(稍低)					1550	1400					22	20																						
(適度)					1800	1650					25	23																						
7 - 9歲	130	130	28	27			40	100	130	50~65%		400	10	8	55	60	1.0	0.9	1.2	1.0	14	12	0.8	1.5	250	280	16.0	3.0	800	600	170	10	8	100	30	1.5
(稍低)					1800	1650					25	23																						
(適度)					2100	1900					29	27																						
10 - 12歲	147	148	38	39			男 55	女 50	100	130	50~65%		男 500	女 500	10	10	60	80	1.1	1.1	1.3	1.2	15	15	1.3	男 2	女 2.2	300	350	350	20.0	4.0	1000	800	男 230	女 230	15	10	120	40	2.0
(稍低)					2050	1950					29	27																						
(適度)					2350	2250					33	32																						
13 - 15歲	168	158	55	49			70	60	100	130	50~65%		600	500	10	12	75	100	1.3	1.1	1.5	1.3	18	15	男 1.4	女 1.3	2.4	400	男 460	女 380	25.0	4.5	1200	1000	350	320	15	男 15	女 12	150	50	3.0
(稍低)					2400	2050					34	29																						
(適度)					2800	2350					39	33																						
16 - 18歲	172	160	62	51			75	55	100	130	50~65%		700	500	10	13	75	100	1.4	1.1	1.6	1.2	18	15	1.5	1.3	2.4	400	500	370	27.0	5.0	1200	1000	390	330	15	15	12	150	55	3.0
(低)					2150	1650					30	23																						
(稍低)					2500	1900					35	27																						
(適度)					2900	2250					41	32																						
(高)					3350	2550					47	36																						
19 - 30歲	171	159	64	52			60	50	100	130	50~65%		600	500	10	12	男 120	女 90	100	1.2	0.9	1.3	1.0	16	14	1.5	1.5	2.4	400	450	390	30.0	5.0	1000	800	380	320	男 10	女 15	15	12	150	55	3.0
(低)					1850	1450					26	20																						
(稍低)					2150	1650					30	23																						
(適度)					2400	1900					34	27																						
(高)					2700	2100					38	29																						
31 - 50歲	170	157	64	54			60	50	100	130	50~65%		600	500	10	12	120	90	100	1.2	0.9	1.3	1.0	16	14	1.5	1.5	2.4	400	450	390	30.0	5.0	1000	800	380	320	10	15	15	12	150	55	3.0
(低)					1800	1450					25	20																						
(稍低)					2100	1650					29	23																						
(適度)					2400	1900					34	27																						
(高)					2650	2100					37	29																						
51 - 70歲	165	153	60	52			55	50	100	130	50~65%		600	500	15	12	120	90	100	1.2	0.9	1.3	1.0	16	14	1.6	1.6	2.4	400	450	390	30.0	5.0	1000	800	360	310	10	15	12	150	55	3.0
(低)					1700	1400					24	20																						
(稍低)					1950	1600					27	22																						
(適度)					2250	1800					32	25																						
(高)					2500	2000					35	28																						
71 歲 -	163	150	58	50			60	50	100	130	50~65%		600	500	15	12	120	90	100	1.2	0.9	1.3	1.0	16	14	1.6	1.6	2.4	400	450	390	30.0	5.0	1000	800	350	300	10	15	12	150	55	3.0
(低)					1650	1300					23	18																						
(稍低)					1900	1500					27	21																						
(適度)					2150	1700					30	24																						
懷孕 第一期					+0		+10	+0	+0	50~65%	+0	+0	+0	+2	+0	+10	+0	+0	+0	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+75	+5	+0
懷孕 第二期					+300		+10	+35	+45	50~65%	+5	+0	+0	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+75	+5	+0
懷孕 第三期					+300		+10	+35	+45	50~65%	+5	+100	+0	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+30	+3	+75	+5	+0
哺乳期					+500		+15	+60	+80	50~65%	+7	+400	+0	+3	+0	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4	+100	+140	+5.0	+2.0	+0	+0	+0	+30	+3	+100	+15	+0

*表中未標明AI(足夠攝取量Adequate Intakes)值者，即為RDA(建議量Recommended Dietary allowance)值(註)

(1) 年齡係以足歲計算。

(2) 1大卡(Cal；kcal)=4.184仟焦耳 (kj)

(3)「低、稍低、適度、高」表示生活活動強度之程度。

(4) 動物性蛋白在總蛋白質中的比例，1歲以下的嬰兒以佔2/3以上為宜。

(5) 日常國人膳食中之鐵質攝取量，不足以彌補婦女懷孕、分娩失血及泌乳時之損失，建議自懷孕第三期至分娩後兩個月 內每日另以鐵鹽供給30毫克之鐵質。

(6) R.E.(Retinol Equivalent)即視網醇當量。1μg R.E.=1μg視網醇(Retinol)=6μg β-胡蘿蔔素(β-Carotene)

(7) 維生素D 1μg= 40 I.U. 維生素D

(8)α-T.E.(α-Tocopherol Equivalent)即α-生育醇當量。1mg α-T.E.=1mg α-Tocopherol

(9) N.E.(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

(10) 根據大腦葡萄糖需要量設定碳水化合物之EAR或RDA (詳請參見文本說明)

107年新增碳水化合物、膳食纖維，以及檢討修訂鈣、碘及維生素D。

上限攝取量(Tolerable Upper Intake Levels，UL)

中華民國109年4月

營養素	維生素A	維生素D	維生素E	維生素C	維生素B_6	菸鹼素	葉酸	膽素	鈣	磷	鎂	鐵	鋅	碘	硒	氟
單位年齡	微克 (μg RE)	微克 (μg)	毫克 (mg α-TE)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg NE)	微克 (μg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	微克 (μg)	微克 (μg)	毫克 (mg)
0 - 6 月	600	25							1000			30	7		40	0.7
7 - 12 月									1500				7		60	0.9
1 - 3 歲	600		200	400	30	10	300	1000		3000	145		9	200	90	1.3
4 - 6 歲	900		300	650	40	15	400	1000			230	30	11	300	135	2
7 - 9 歲						20	500	1000			275		15	400	185	3
10 - 12 歲	1700		600	1200	60	25	700	2000		4000	580		22	600	280	10
13 - 15 歲	2800	50	800	1800		30	800	2000	2500		700	40	29	800	400	
16 - 18 歲					80		900	3000					35	1000	400	
19 - 30 歲	3000		1000	2000		35	1000	3500								
31 - 50 歲																
51 - 70 歲																
71 歲 -										3000						
懷孕期 第一期 第二期 第三期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	3500	700	40	35	1000	400	10
哺　乳　期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	4000	700	40	35	1000	400	10