

中華民國109年4月

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)=4.184千焦耳(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罐供給30毫克之鐵質。

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

(7) 維生素D 1 μ g= 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酰胺，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	50	200	400	30	10	300	1000	2500	3000	145	30	9	200	90	1.3
4 - 6 歲	900		300	650	40	15	400	1000			230		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	40	22	600	280	10
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000			700		29	800	400	
16 - 18 歲					3000		1000	2000								
19 - 30 歲																
31 - 50 歲																
51 - 70 歲																
71 歲 -																
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
哺 乳 期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	4000	700	40	35	1000	400	10