

「國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版總表

Table with columns for Nutrient (營養素), Unit (單位), Age (年齡), Height (身高), Weight (體重), Energy (熱量), Protein (蛋白質), Carbohydrate (碳水化合物), Fiber (膳食纖維), Lipids (脂質), Polyunsaturated Fat (多不饱和脂肪酸), Omega-3 (n-3 多元不飽和脂肪酸), Omega-6 (n-6 多元不飽和脂肪酸), Trans Fat (反式脂肪酸), Vitamins A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, and Minerals (鈣, 磷, 鎂, 鐵, 鋅, 碘, 鈉, 鉀). Rows include various age groups and pregnancy/lactation stages.

*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) 動物性蛋白質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質供給30毫克之鐵質。

109年公告：新增碳水化合物、膳食纖維、修訂鈣、磷、維生素D、
111年公告：新增脂質、鈉、鉀、修訂蛋白質、鎂、鐵、

(註) (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係以維生素D₃(Cholecalciferol)為計量標準。
1µg=40 I.U.維生素D₃
(8) α-T.E.(α-Tocopherol Equivalent)即α-生育醇當量。
1mq α-T.E.=1mq α-Tocopherol
(9) N.E.(Niacin Equivalent)即菸鹼當量。菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼當量表示之。

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

中華民國111年

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 ⁽¹⁾	‡ 鐵	鋅	碘	硒	氟	
單位 年齡	微克 (µg RE)	微克 (µg)	毫克 (mg a-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	65	30	9	200	90	1.3	
4 - 6 歲	900		300	650	40	15	400	1000			110		11	300	135	2	
7 - 9 歲						20	500	1000			110		15	400	185	3	
10 - 12 歲						1700	600	1200			60		25	700	2000	350	22
13 - 15 歲	2800		800	1800	30	800	2000	4000					350	40	35	1000	400
16 - 18 歲						900	900				900						
19 - 30 歲	3000		1000	2000	80	35	1000	3500			4000		350	40	35	1000	400
31 - 50 歲																	
51 - 70 歲																	
71 歲 -																	
懷孕 第一期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	3500	350	40	35	1000	400	10	
懷孕 第二期																	
懷孕 第三期																	
哺 乳 期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	4000	350	40	35	1000	400	10	

†為非食物性鎂量

‡ 此量不包括非強化飲食之鐵含量，只適用於強化食品與補充劑等之總鐵量。