

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 | 600 | 280 | 10 | |
| 13 - 15 歲 | 2800 | | 800 | 1800 | 80 | 30 | 800 | 2000 | | | 350 | | 40 | 29 | 800 | 400 | | |
| 16 - 18 歲 | | | 900 | 900 | | 900 | 3000 | 35 | | | | | | 1000 | 3500 | 35 | | 1000 |
| 19 - 30 歲 | 3000 | | 1000 | 2000 | 35 | 1000 | 3500 | 3500 | | | 3500 | | 350 | 40 | 35 | 1000 | | 400 |
| 31 - 50 歲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 - 70 歲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 歲 - | | | | | | | | | | | 2500 | | 3000 | | | | | |
| 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。