

衛生福利部國民健康署

AI

[illegible]

(五)

- (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資源取量，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以鐵鹽供給30毫克之鐵質。

109年預告：新增脂質，修訂蛋白質

111年預告：新增鈉、鉀，修訂鎂、鐵。

(註) (6) R.E.(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

- (7) 維生素D係以維生素D₂(Cholecalciferol)為計量標準。
 $1\mu\text{g R.E.} = 1\mu\text{g 維他命D}_2$ (Retinol) = $65\mu\text{g } \beta$ -胡蘿蔔素 (β -Carotene)
- (8) α -T.E. (α -Tocopherol Equivalent)即 α -生育醇當量。
 $1\text{mg } \alpha\text{-T.E.} = 1\text{mg } \alpha\text{-Tocopherol}$
- (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。
- (10) 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110年修訂

†																
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		4000	350	22	600	280	10	
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000			350	40	29	800		400
16 - 18 歲					3000		1000	2000					80	35		1000
19 - 30 歲																
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
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

(1)為非食物性鎂量