

「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 單位 年齡	身高		體重		熱量 ⁽²⁾⁽³⁾ 大卡 (kcal)	碳水化合物 ⁽⁹⁾			膳食纖維 公克 (g)	維生素A ₍₆₎ 微克 (μg RE)	維生素D ₍₇₎ 微克 (μg)	維生素E ₍₈₎ 毫克 (mg α-TE)	維生素K 微克 (μg)	維生素C 毫克 (mg)	維生素B1 毫克 (mg)	維生素B2 毫克 (mg)	菸鹼素 ⁽⁹⁾ 毫克 (mg NE)	維生素B6 毫克 (mg)	維生素B12 微克 (μg)	葉酸 微克 (μg)	膽素 毫克 (mg)	生物素 微克 (μg)	泛酸 毫克 (mg)	鈣 毫克 (mg)	磷 毫克 (mg)	鎂 毫克 (mg)	鐵 毫克 (mg)	鋅 毫克 (mg)	碘 微克 (μg)	硒 微克 (μg)	氟 毫克 (mg)														
	男 公分 (cm)	女 公分 (cm)	男 公斤 (kg)	女 公斤 (kg)		公克 (g)	公克 (g)	(總熱量%)																								男 公克 (g)	女 公克 (g)	男 微克 (μg RE)	女 微克 (μg RE)	男 毫克 (mg α-TE)	女 毫克 (mg α-TE)	男 微克 (μg)	女 微克 (μg)	男 毫克 (mg)	女 毫克 (mg)	男 毫克 (mg NE)	女 毫克 (mg NE)	男 微克 (μg)	女 微克 (μg)
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 (稍低) (適度)	92	91	13	13	男 1150 1350	女 1150 1350	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												
4-6歲 (稍低) (適度)	113	112	20	19	1550 1800	1400 1650	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									
7-9歲 (稍低) (適度)	130	130	28	27	1800 2100	1650 1900	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									
10-12歲 (稍低) (適度)	147	148	38	39	2050 2350	1950 2250	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				
13-15歲 (稍低) (適度)	168	158	55	49	2400 2800	2050 2350	70	60	100	130	50-65%		600	500	10	12	75	100	1.3	1.1	1.5	1.3	18	15	1.4	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		
16-18歲 (低) (稍低) (適度) (高)	172	160	62	51	2150 2500 2900 3350	1650 1900 2250 2550	75	55	100	130	50-65%		700	500	10	13	75	100	1.4	1.1	1.6	1.2	18	15	1.5	男 1.5	女 1.3	2.4	400	男 500	女 370	27.0	5.0	1200	1000	390	330	15	男 15	女 12	150	55	3.0		
19-30歲 (低) (稍低) (適度) (高)	171	159	64	52	1850 2150 2400 2700	1450 1650 1900 2100	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	男 1.5	女 1.5	2.4	400	男 450	女 390	30.0	5.0	1000	800	380	320	男 10	女 15	15	12	150	55	3.0
31-50歲 (低) (稍低) (適度) (高)	170	157	64	54	1800 2100 2400 2650	1450 1650 1900 2100	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	男 1.5	女 1.5	2.4	400	男 450	女 390	30.0	5.0	1000	800	380	320	10	15	15	12	150	55	3.0
51-70歲 (低) (稍低) (適度) (高)	165	153	60	52	1700 1950 2250 2500	1400 1600 1800 2000	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	男 1.6	女 1.6	2.4	400	男 450	女 390	30.0	5.0	1000	800	360	310	10	15	15	12	150	55	3.0
71歲- (低) (稍低) (適度)	163	150	58	50	1650 1900 2150	1300 1500 1700	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	男 1.6	女 1.6	2.4	400	男 450	女 390	30.0	5.0	1000	800	350	300	10	15	15	12	150	55	3.0
第一期 懷孕					+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													
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													
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													
補乳期					+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	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		580	22	600	280	10			
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000		29	800	400					
16 - 18 歲					3000	1000	2000	80		900	3000	700	40		35	1000	400
19 - 30 歲	3000		1000	2000						80	35						
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