

國人膳食營養素參考攝取量 第七版 (Dietary Reference Intakes, DRIs)

行政院衛生署

中華民國 100 年修訂

營養素	身高		體重		熱量 ⁽²⁾⁽³⁾	
單位年齡 ⁽¹⁾	公分 (cm)		公斤 (kg)		大卡 (kcal)	
	男	女	男	女	男	女
0 - 6 月	61	60	6	6	100/公斤	
7 - 12 月	72	70	9	8	90/公斤	
1 - 3 歲	92	91	13	13	1150	1150
(稍低)					1350	1350
4 - 6 歲	113	112	20	19	1550	1400
(適度)					1800	1650
7 - 9 歲	130	130	28	27	1800	1650
(適度)					2100	1900
10 - 12 歲	147	148	38	39	2050	1950
(適度)					2350	2250
13 - 15 歲	168	158	55	49	2400	2050
(適度)					2800	2350
16 - 18 歲	172	160	62	51	2150	1650
(低)					2500	1900
(稍低)					2900	2250
(適度)					3350	2550
19 - 30 歲	171	159	64	52	(高)	1850
(低)					2150	1450
(稍低)					2400	1650
(適度)					2700	1900
31 - 50 歲	170	157	64	54	(高)	1800
(低)					2100	1450
(稍低)					2400	1650
(適度)					2650	2100
51 - 70 歲	165	153	60	52	(高)	1700
(低)					1950	1400
(稍低)					2250	1600
(適度)					2500	1800
71 歲 -	163	150	58	50	(高)	2500
(低)					1650	1300
(稍低)					1900	1500
	(適度)	2150	1700			
懷孕	第一期				+0	
	第二期				+300	
	第三期				+300	
哺 乳 期					+500	

*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。

國人膳食營養素參考攝取量 第七版 (Dietary Reference Intakes, DRIs)

行政院衛生署

中華民國 100 年修訂

營養素	AI		AI		AI		維生素 C	維生素 B ₁	維生素 B ₂	菸鹼素 ⁽⁷⁾	維生素 B ₆	維生素 B ₁₂	葉酸
	蛋白質 ⁽²⁾	維生素 A ⁽⁴⁾	維生素 D ⁽⁵⁾	維生素 E ⁽⁶⁾	維生素 K	單位							
單位 年齡 ⁽¹⁾	公克 (g)	微克 (μg RE)	微克 (μg)	毫克 (mg α-TE)	微克 (μg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg NE)	毫克 (mg)	微克 (μg)	微克 (μg)
0-6 月	男 女 2.3/公斤	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	
7-12 月	2.1/公斤	AI=400	10	4	2.5	AI=50	AI=0.3	AI=0.4	AI=4	AI=0.3	AI=0.6	AI=85	
1-3 歲	20	400	5	5	30	40	0.6	0.7	9	0.5	0.9	170	
4-6 歲	30	400	5	6	55	50	0.9 0.8	1.0 0.9	12 11	0.6	1.2	200	
7-9 歲	40	400	5	8	55	60	1.0 0.9	1.2 1.0	14 12	0.8	1.5	250	
10-12 歲	55 50	500 500	5	10	60	80	1.1 1.1	1.3 1.2	15 15	1.3	2.0 2.2	300	
13-15 歲	70 60	600 500	5	12	75	100	1.3 1.1	1.5 1.3	18 15	1.4 1.3	2.4	400	
16-18 歲	75 55	700 500	5	13	75	100	1.4 1.1	1.6 1.2	18 15	1.5 1.3	2.4	400	
19-30 歲	60 50	600 500	5	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.5 1.5	2.4	400	
31-50 歲	60 50	600 500	5	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.5 1.5	2.4	400	
51-70 歲	55 50	600 500	10	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.6 1.6	2.4	400	
71 歲 -	60 50	600 500	10	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.6 1.6	2.4	400	
第一期	+10	+0	+5	+2	+0	+10	+0	+0	+0	+0.4	+0.2	+200	
懷孕 第二期	+10	+0	+5	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	
第三期	+10	+100	+5	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	
哺 乳 期	+15	+400	+5	+3	+0	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4	+100	

*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)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。

(3)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。

(註)(4) 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)

(5) 維生素 D 係以維生素 D3(Cholecalciferol)為計量標準。

1μg=40 I.U.維生素 D3

(6) α-T.E.(α-Tocopherol Equivalent)即 α-生育醇當量。

1mg α-T.E.=1mg α-Tocopherol

(7) N.E.(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

國人膳食營養素參考攝取量 第七版 (Dietary Reference Intakes, DRIs)

行政院衛生署

中華民國 100 年修訂

營養素	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI
	膽素	生物素	泛酸	鈣	磷	鎂	鐵 ⁽³⁾	鋅	碘	硒	氟
單位	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克
年齡 ⁽¹⁾	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(mg)
0-6 月	男 女 140	5.0	1.7	300	200	AI=25 7	5	AI=110	AI=15	0.1	
7-12 月	160	6.5	1.8	400	300	AI=70 10	5	AI=130	AI=20	0.4	
1-3 歲	180	9.0	2.0	500	400	80	10	65	20	0.7	
4-6 歲	220	12.0	2.5	600	500	120	10	90	25	1.0	
7-9 歲	280	16.0	3.0	800	600	170	10	100	30	1.5	
10-12 歲	350 350	20.0	4.0	1000	800	230 230	15	10	110	40	2.0
13-15 歲	460 380	25.0	4.5	1200	1000	350 320	15	15 12	120	50	3.0
16-18 歲	500 370	27.0	5.0	1200	1000	390 330	15	15 12	130	55	3.0
19-30 歲	450 390	30.0	5.0	1000	800	380 320	10 15	15 12	140	55	3.0
31-50 歲	450 390	30.0	5.0	1000	800	380 320	10 15	15 12	140	55	3.0
51-70 歲	450 390	30.0	5.0	1000	800	360 310	10	15 12	140	55	3.0
71 歲 -	450 390	30.0	5.0	1000	800	350 300	10	15 12	140	55	3.0
第一期	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+60	+5	+0
懷孕 第二期	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+60	+5	+0
第三期	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+30	+3	+60	+5	+0
哺 乳 期	+140	+5.0	+2.0	+0	+0	+0	+30	+3	+110	+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)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。
- (3)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。

(註)(4) 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)

(5) 維生素 D 係以維生素 D3(Cholecalciferol)為計量標準。

1µg=40 I.U.維生素 D3

(6) α-T.E.(α-Tocopherol Equivalent)即 α-生育醇當量。

1mg α-T.E.=1mg α-Tocopherol

(7) N.E.(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸及菸鹼醯胺，以菸鹼素當量表示之。

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

第七版

‡

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										30	7		40	0.7		
7 - 12 月			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			800	1800	80	35	900	3000		700	40	35	1000		400			
19 - 30 歲	3000		1000	2000			3000	700						40				
31 - 50 歲			1000	2000												3000	700	40
51 - 70 歲																		
71 歲 -			1000	2000	3000	700				40								
第一期 懷孕 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		

‡ 此量不包括非強化飲食之含鐵量，只適用於強化食品與補充劑等之總鐵量。

國家圖書館出版品預行編目資料

國人膳食營養素參考攝取量及其說明 / 行政院衛生署食品藥物管理局編.-第七版.-臺北市：食品藥物管理局，民101
面；公分
ISBN 978-986-03-2516-4 (平裝)
1.營養
411.3
101008140

國人膳食營養素參考攝取量及其說明 第七版

發行人 康照洲
出版機關 行政院衛生署食品藥物管理局
總編輯 吳秀英
副總編輯 蔡淑貞
審核 馮潤蘭
主編 王果行
作者 王果行、王瑞蓮、江孟燦、吳文勉、李美璇、李健群、林士祥、林以勤、林嘉伯、林璧鳳、邱雅鈴、邱琬淳、施純光、殷梅津、翁孟仕、翁瑤琴、高美丁、許瑞芬、郭志宏、陳玉華、陳俊榮、陳冠如、陳語辛、曾明淑、黃士懿、黃光大、黃伯超、黃怡嘉、黃青真、楊淑惠、葉松鈴、詹恭巨、趙振瑞、劉承慈、劉奕方、劉珍芳、潘文涵、蔣恩沛、蔡雅惠、蔡敬民、衛沛文、鄧錦泉、盧義發、蕭寧馨、蕭慧美、蕭錫延、駱菲莉、謝明哲、簡怡雯、魏燕蘭、羅慧珍（按姓名筆劃順序排列）
編輯小組 簡希文、黃淑琴、林宛禎、吳敏瑄
地址 台北市南港區昆陽街 161-2 號
電話 (02)2787-8000
網址 <http://www.fda.gov.tw>
出版年月 中華民國一〇一年四月
版次 第七版
定價 新台幣 654 元整
印刷廠 將田企業有限公司
展售處 臺北：國家書店松江門市
地址：臺北市松江路 209 號 1 樓
電話：(02) 2518-0207
臺中：五楠圖書用品公司
地址：臺中市中山路 6 號
電話：(04) 2226-0330 轉 27

其他類型版本說明：無

GPN：1010100937

ISBN：978-986-03-2516-4

著作財產人：行政院衛生署食品藥物管理局

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢行政院衛生署食品藥物管理局