

國人膳食營養素參考攝取量107年修訂版草案(Dietary Reference Intakes, DRIs)

衛生福利部國民健康署

中華民國107年修訂

營養素 單位 年齡 <sub>年</sub>	身高		體重		熱能 <sub>(kcal)</sub>		蛋白質 <sub>(g)</sub>	碳水化合物	膳食纖維	維生素A <sub>(μg RE)</sub>	維生素D <sub>(μg)</sub>	維生素E <sub>(mg α-TE)</sub>	維生素K	維生素C	維生素B <sub>1</sub>	維生素B <sub>2</sub>	菸鹼素 <sub>(mg NE)</sub>	維生素B <sub>6</sub>	維生素B <sub>12</sub>	葉酸	膽素	生物素	泛酸	鈣	磷	鎂	鐵 <sub>(mg)</sub>	鋅	碘	硒	氟			
	公分 (cm)	公斤 (kg)	大卡 (kcal)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	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)	微克 (μg)	微克 (μg)	微克 (μg)	微克 (μg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	毫克 (mg)	微克 (μg)	毫克 (mg)			
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	男 72	女 70	男 9	女 8	90公斤	2.1公斤	AI=95	男 女	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 (精低) (適度)	92	91	13	13	1150 1150	20	130	16 16	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 (精低) (適度)	113	112	20	19	1550 1400	30	130	22 20	400	10	6	55	50	0.9 0.8	男 1 0.9	女 12 11	0.6	1.2	200	220	12.0	2.5	600	500	120	10	5	90	25	1.0				
7-9歲 (精低) (適度)	130	130	28	27	1800 1650	40	130	25 23	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 (精低) (適度)	147	148	38	39	2050 1950	55	130	29 27	男 500	女 500	10	10	60	80	1.1 1.1	1.3 1.2	15 15	1.3	男 2.0	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 (精低) (適度)	168	158	55	49	2400 2050	70	130	34 29	600	500	10	12	75	100	1.3 1.1	1.5 1.3	18 15	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) (精低) (適度) (高)	172	160	62	51	2150 1650	75	130	30 23	700	500	10	13	75	100	1.4 1.1	1.6 1.2	18 15	1.5 1.3	2.4	400	男 500	女 370	27.0	5.0	1200	1000	390 330	15	15 12	150	55	3.0		
19-30歲 (低) (精低) (適度) (高)	171	159	64	52	1850 1450	60	130	26 20	600	500	10	12	男 120	女 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.5 1.5	2.4	400	450 390	30.0	5.0	1000	800	380 320	男 10	女 15	15 12	150	55	3.0	
31-50歲 (低) (精低) (適度) (高)	170	157	64	54	1800 1450	60	130	25 20	600	500	10	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.5 1.5	2.4	400	450 390	30.0	5.0	1000	800	380 320	10 15	15 12	150	55	3.0			
51-70歲 (低) (精低) (適度) (高)	165	153	60	52	1700 1400	55	130	24 20	600	500	15	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.6 1.6	2.4	400	450 390	30.0	5.0	1000	800	360 310	10	15 12	150	55	3.0			
71歲- (低) (精低) (適度)	163	150	58	50	1650 1300	60	130	23 18	600	500	15	12	120 90	100	1.2 0.9	1.3 1.0	16 14	1.6 1.6	2.4	400	450 390	30.0	5.0	1000	800	350 300	10	15 12	150	55	3.0			
第一期 懷孕					+0	+10	+45	+0	+0	+0	+2	+0	+10	+0	+0	+0	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	-75	+5	+0			
第二期					+300	+10	+45	+0	+0	+0	+2	+0	+10	+0	+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	+45	+5	+100	+0	+2	+0	+10	+0	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+30	+3	-75	+5	+0			
哺乳期					+500	+15	+80	+7	+400	+0	+3	+3	+0	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4	+100	+140	+5.0	+2.0	+0	+0	+30	+3	+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)=4.184千焦耳(kJ)
- (3) '低、精低、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。

107年新增加碳水化合物、膳食纖維,以及檢討修訂鈣、磷及維生素D。

\*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) (6) R.E.(Retinol Equivalent)即視醇當量。
- 1μg R.E.=1μgβ胡蘿蔔素(Retinol)-6μgβ胡蘿蔔素(β-Carotene)
- (7) 維生素D係以維生素D<sub>2</sub>(Cholecalciferol)為計量標準。
- 1μg=40 IU維生素D<sub>2</sub>
- (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,以菸鹼當量表示之。