

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

中華民國107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	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							
1 - 3 歲	600	50	200	400	30	10	300	1000		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	2500	4000	29	800		400		
16 - 18 歲			900	3000	3000	900	3500	700			40	35		1000	400	
19 - 30 歲			3000	1000	2000	80	35	1000	3500	700	40	35		1000	400	
31 - 50 歲																
51 - 70 歲																
71 歲 -										3000						
懷孕 第一期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	3500	700	40	35	1000	400	10
第二期																
第三期																
哺 乳 期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	4000	700	40	35	1000	400	10