

國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版(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⁾	蛋白質 ⁽⁴⁾	維生素A ⁽⁶⁾	維生素D ⁽⁷⁾	維生素E ⁽⁸⁾	維生素K	維生素C	維生素B ₁	維生素B ₂	菸鹼素 ⁽⁹⁾	維生素B ₆	維生素B ₁₂	葉酸	膽素	生物素	泛酸	鈣	磷	鎂	鐵 ⁽⁵⁾	鋅	碘	硒	氟
	單位	公分	公斤	公斤	大卡	公克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	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⁾	男	女	男	女	(kcal)	(g)	(μg RE)	(μg)	(mg a-TE)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg NE)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)
0 - 6月	61	60	6	6	100/公斤	2.3/公斤	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=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 女 1150 1150 1350 1350	20	400	5	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 1400 1800 1650	30	400	5	6	55	50	男 女 0.9 0.8	男 女 1 0.9	男 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 (稍低) (適度)	130	130	28	27	1800 1650 2100 1900	40	400	5	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 1950 2350 2250	55 50	男 女 500 500	5	10	60	80	1.1 1.1	1.3 1.2	15 15	1.3	男 女 2.0 2.2	300	350 350	20.0	4.0	1000	800	男 女 230 230	15	10	110	40	2.0
13 - 15歲 (稍低) (適度)	168	158	55	49	2400 2050 2800 2350	70 60	600 500	5	12	75	100	1.3 1.1	1.5 1.3	18 15	男 女 1.4 1.3	2.4	400	男 女 460 380	25.0	4.5	1200	1000	350 320	15	男 女 15 12	120	50	3.0
16 - 18歲 (低) (稍低) (適度) (高)	172	160	62	51	2150 1650 2500 1900 2900 2250 3350 2550	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	500 370	27.0	5.0	1200	1000	390 330	15	15 12	130	55	3.0
19 - 30歲 (低) (稍低) (適度) (高)	171	159	64	52	1850 1450 2150 1650 2400 1900 2700 2100	60 50	600 500	5	12	男 女 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	男 女 10 15	15 12	140	55	3.0
31 - 50歲 (低) (稍低) (適度) (高)	170	157	64	54	1800 1450 2100 1650 2400 1900 2650 2100	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	450 390	30.0	5.0	1000	800	380 320	10 15	15 12	140	55	3.0
51 - 70歲 (低) (稍低) (適度) (高)	165	153	60	52	1700 1400 1950 1600 2250 1800 2500 2000	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	450 390	30.0	5.0	1000	800	360 310	10	15 12	140	55	3.0
71歲 - (低) (稍低) (適度)	163	150	58	50	1650 1300 1900 1500 2150 1700	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	450 390	30.0	5.0	1000	800	350 300	10	15 12	140	55	3.0
第一期懷孕					+0	+10	+0	+5	+2	+0	+10	+0	+0	+0	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+60	+5	+0
第二期懷孕					+300	+10	+0	+5	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+0	+3	+60	+5	+0
第三期懷孕					+300	+10	+100	+5	+2	+0	+10	+0.2	+0.2	+2	+0.4	+0.2	+200	+20	+0	+1.0	+0	+0	+35	+30	+3	+60	+5	+0
哺 乳 期					+500	+15	+400	+5	+3	+0	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4	+100	+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) 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。

*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係以維生素D₃(Cholecalciferol)為計量標準。
1μg=40 I.U.維生素D₃
(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)

修訂第七版

‡

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 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										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		4000	580	40	22	600	280	10			
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000			700		29	800	400				
16 - 18 歲					80	900	3000												
19 - 30 歲	3000		1000	2000		35	1000	3500					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			

‡ 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