

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⁾ 大卡(kcal)	蛋白質 ⁽⁴⁾ 公克(g)	AI	AI	AI	維生素C 毫克(mg)	維生素B ₁ 毫克(mg)	維生素B ₂ 毫克(mg)	菸鹼素 ⁽⁹⁾ 毫克(mg NE)	維生素B ₆ 毫克(mg)	維生素B ₁₂ 微克(μg)	葉酸 微克(μg)	AI	AI	AI	AI	AI	鐵 ⁽⁵⁾ 毫克(mg)	鋅 毫克(mg)	碘 微克(μg)	硒 微克(μg)	鉬 毫克(mg)													
	單位	公分(cm)	公斤(kg)	大卡(kcal)			公克(g)	微克(μg RE)	微克(μg)								毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)						毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)	毫克(mg)
0-6月	男 61	女 60	男 6	女 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 1150 女 1150	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	男 1550 女 1400	30	400	5	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	男 1800 女 1650	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	男 2050 女 1950	55	50	男 500 女 500	5	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	110	40	2.0						
13-15歲 (稍低) (適度)	168	158	55	49	男 2400 女 2050	70	60	600	500	5	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	120	50	3.0					
16-18歲 (低) (稍低) (適度) (高)	172	160	62	51	男 2150 女 1650	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	男 1850 女 1450	60	50	600	500	5	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	140	55	3.0		
31-50歲 (低) (稍低) (適度) (高)	170	157	64	54	男 1800 女 1450	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	男 1700 女 1400	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	男 1650 女 1300	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 第二期 第三期 哺乳					+0 +300 +300 +500	+10 +10 +10 +15	+0 +0 +100 +400	+5 +5 +5 +5	+2 +2 +2 +3	+0 +0 +0 +0	+10 +10 +10 +40	+0 +0.2 +0.2 +0.3	+0 +0.2 +0.2 +0.4	+0 +2 +2 +4	+0.4 +0.4 +0.4 +0.4	+0.2 +0.2 +0.2 +0.4	+200 +200 +200 +100	+20 +20 +20 +140	+0 +0 +0 +5.0	+1.0 +1.0 +1.0 +2.0	+0 +0 +0 +0	+0 +0 +0 +0	+35 +35 +35 +0	+0 +0 +0 +30	+3 +3 +3 +3	+60 +60 +60 +110	+5 +5 +5 +15	+0 +0 +0 +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、稍低、適度、高」表示生活活動強度之程度。
 (4) 動物性蛋白質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	900		300	650	40	20	500	1000			275		15	400	185	3	
10 - 12 歲	1700		600	1200	60	25	700	2000		580	22	600	280	29	800	400	10
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000									
16 - 18 歲	3000		1000	2000	80	35	1000	3500		4000	700	40	35	1000	400	10	
19 - 30 歲																	
31 - 50 歲																	
51 - 70 歲																	
71 歲 -	3000		3000	3000	3000	3000	3000	3000		3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	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