

「國人膳食營養素參考攝取量」第八版(Dietary Reference Intakes · DRIs) (鈣、碘、維生素D、碳水化合物)

衛生福利部國民健康署

中華民國109年4月

營養素 單位 單位 單位	身高		體重		大卡 (kcal)	碳水化合物 <sup>(1)</sup>			膳食纖維 (g)	維生素A <sub>(R)</sub> (μg RE)	維生素D <sub>(2)</sub> (μg)	維生素E <sub>(3)</sub> (mg α-TE)	維生素K (μg)	維生素C (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	菸鹼素 <sub>(4)</sub> (mg NE)	維生素B6 (mg)	維生素B12 (μg)	葉酸 (μg)	膽素 (mg)	生物素 (μg)	泛酸 (mg)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鈉 (mg)	J (mg)	鉍 (mg)	碘 (μg)	鉀 (μg)	鈉 (μg)	鉀 (μg)								
	公分 (cm)	公斤 (kg)	公斤 (kg)	公斤 (kg)		公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)																									公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)	公克 (g)
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	72	70	9	8	90公斤	2.1/公斤	AI=95				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 (稱低) (適度) (適度)	92	91	13	13	男 女 1150 1150 1350 1350	20	100	130	50-65%		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 (稱低) (適度)	113	112	20	19	1550 1400 1800 1650	30	100	130	50-65%		400	10	6	55	50	0.9	0.8	男 女 1 1	男 女 1 1	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 (稱低) (適度)	130	130	28	27	1800 1650 2100 1900	40	100	130	50-65%		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 (稱低) (適度)	147	148	38	39	男 女 2050 1950 2350 2250	50	100	130	50-65%		男 女 500 500	10	10	60	80	1.1	1.1	1.3	1.2	15	15	1.3	男 女 2 2	300	350 350	20.0	4.0	1000	800	男 女 230 230	15	10	120	40	2.0					
13-15歲 (稱低) (適度)	168	158	55	49	2400 2050 2800 2350	70	100	130	50-65%		600	500	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	150	50	3.0					
16-18歲 (低) (稱低) (適度) (高)	172	160	62	51	2150 1650 2500 1900 2900 2250 3350 2550	75	100	130	50-65%		700	500	10	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	150	55	3.0		
19-30歲 (低) (稱低) (適度) (高)	171	159	64	52	1850 1450 2150 1650 2400 1900 2700 2100	60	100	130	50-65%		600	500	10	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	150	55	3.0		
31-50歲 (低) (稱低) (適度) (高)	170	157	64	54	1800 1450 2100 1650 2400 1900 2650 2100	60	100	130	50-65%		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) (稱低) (適度) (高)	165	153	60	52	1700 1400 1950 1600 2250 1800 2500 2000	55	100	130	50-65%		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) (稱低) (適度)	163	150	58	50	1650 1300 1900 1500 2150 1700	60	100	130	50-65%		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 第二期 第三期					+0 +300 +300	+10 +10 +10	+0 +35 +35	+0 +45 +45	50-65% 50-65% 50-65%	+0 +5 +5	+0 +0 +100	+0 +0 +0	+2 +2 +2	+0 +0 +10	+10 +10 +10	+0 +0.2 +0.2	+0 +0.2 +0.2	+0 +2 +2	+0.4 +0.4 +0.4	+0.2 +0.2 +0.2	+200 +200 +200	+20 +20 +20	+0 +0 +0	+1.0 +1.0 +1.0	+0 +0 +0	+0 +0 +0	+0 +0 +0	+35 +35 +35	+0 +0 +30	+3 +3 +3	+75 +75 +75	+5 +5 +5	+0 +0 +0							
乳 期					+500	+15	+60	+80	50-65%	+7	+400	+0	+3	+0	+40	+0.3	+0.4	+4	+0.4	+0.4	+100	+140	+5.0	+2.0	+0	+0	+0	+0	+30	+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)=4.184仟焦耳(kJ)

(3) 「低、稱低、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毫克的鐵質。

(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 1μg= 40 IU。維生素D

(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。

(10) 根據大腸癌發病率設定碳水化合物之EAR或RDA (詳請參見文本說明)

107年新增碳水化合物、膳食纖維，以及檢討修訂鈣、磷及維生素D。

