

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

中華民國109年4月

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 α-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	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		580	22	600	280	10			
13 - 15 歲	2800		800	1800		30	800	2000		29	800	400					
16 - 18 歲					3000	1000	2000	80		900	3000	700	40		35	1000	400
19 - 30 歲	3000		1000	2000						80	35						
31 - 50 歲																	
51 - 70 歲																	
71 歲 -					3000												
懷 孕 期 第一期 第二期 第三期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	3500	700	40	35		1000	400	10
哺 乳 期	3000	50	1000	2000	80	35	1000	3500	2500	4000	700	40	35		1000	400	10