

表三

(1)無特殊族群訴求適用

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體(半固體) 100公克	液體 100毫升	液體 100大卡
蛋白質	12公克	6公克	6公克
膳食纖維	6公克	3公克	3公克
維生素A	210微克RE ⁽¹⁾	105微克RE ⁽¹⁾	70微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.42毫克	0.21毫克	0.14毫克
維生素B ₂	0.48毫克	0.24毫克	0.16毫克
維生素B ₆	0.48毫克	0.24毫克	0.16毫克
維生素B ₁₂	0.72微克	0.36微克	0.24微克
維生素C	30毫克	15毫克	10毫克
維生素D	3微克	1.5微克	1微克
維生素E	3.9毫克 α -TE ⁽²⁾	1.95毫克 α -TE ⁽²⁾	1.3毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	36微克	18微克	12微克
菸鹼素	5.4毫克NE ⁽³⁾	2.7毫克NE ⁽³⁾	1.8毫克NE ⁽³⁾
葉酸	120微克	60微克	40微克
泛酸	1.5毫克	0.75毫克	0.5毫克
生物素	9微克	4.5微克	3微克
膽素	150毫克	75毫克	50毫克
鈣	360毫克	180毫克	120毫克
鐵	4.5毫克	2.25毫克	1.5毫克
碘	42微克	21微克	14微克
鎂	117毫克	58.5毫克	39毫克
鋅	4.5毫克	2.25毫克	1.5毫克

氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	16.5 微克	8.25 微克	5.5 微克

(2)一至三歲

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	4 公克	2 公克	2 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	120 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾	40 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.18 毫克	0.09 毫克	0.06 毫克
維生素B ₂	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
維生素B ₆	0.15 毫克	0.08 毫克	0.05 毫克
維生素B ₁₂	0.27 微克	0.14 微克	0.09 微克
維生素C	12 毫克	6 毫克	4 毫克
維生素D	1.5 微克	0.75 微克	0.5 微克
維生素E	1.5 毫克α-TE ⁽²⁾	0.75 毫克α-TE ⁽²⁾	0.5 毫克 α-TE ⁽²⁾
維生素K	9 微克	4.5 微克	3 微克
菸鹼素	2.7 毫克NE ⁽³⁾	1.35 毫克NE ⁽³⁾	0.9 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	51 微克	25.5 微克	17 微克
泛酸	0.6 毫克	0.3 毫克	0.2 毫克
生物素	2.7 微克	1.35 微克	0.9 微克
膽素	54 毫克	27 毫克	18 毫克
鈣	150 毫克	75 毫克	50 毫克
鐵	3 毫克	1.5 毫克	1 毫克
碘	19.5 微克	9.75 微克	6.5 微克

鎂	24 毫克	12 毫克	8 毫克
鋅	1.5 毫克	0.75 毫克	0.5 毫克
氟	0.21 毫克	0.11 毫克	0.07 毫克
硒	6 微克	3 微克	2 微克

(3) 孕乳婦

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄
營養素	固體 (半固體) 100 公克	液體 100 毫升	液體 100 大卡
蛋白質	13 公克	6.5 公克	6.5 公克
膳食纖維	6 公克	3 公克	3 公克
維生素A	180 微克RE ⁽¹⁾	90 微克RE ⁽¹⁾	60 微克RE ⁽¹⁾
維生素B ₁	0.33 毫克	0.17 毫克	0.11 毫克
維生素B ₂	0.36 毫克	0.18 毫克	0.12 毫克
維生素B ₆	0.57 毫克	0.29 毫克	0.19 毫克
維生素B ₁₂	0.78 微克	0.39 微克	0.26 微克
維生素C	33 毫克	16.5 毫克	11 毫克
維生素D	3 微克	1.5 微克	1 微克
維生素E	4.2 毫克 α -TE ⁽²⁾	2.1 毫克 α -TE ⁽²⁾	1.4 毫克 α -TE ⁽²⁾
維生素K	27 微克	13.5 微克	9 微克
菸鹼素	4.8 毫克NE ⁽³⁾	2.4 毫克NE ⁽³⁾	1.6 毫克NE ⁽³⁾
葉酸	180 微克	90 微克	60 微克
泛酸	1.8 毫克	0.9 毫克	0.6 毫克
生物素	9 微克	4.5 微克	3 微克
膽素	123 毫克	61.5 毫克	41 毫克
鈣	300 毫克	150 毫克	100 毫克
鐵	13.5 毫克	6.75 毫克	4.5 毫克

碘	60 微克	30 微克	20 微克
鎂	106.5 毫克	53.25 毫克	35.5 毫克
鋅	4.5 毫克	2.25 毫克	1.5 毫克
氟	0.9 毫克	0.45 毫克	0.3 毫克
硒	18 微克	9 微克	6 微克

註1：RE(Retinol Equivalent)即視網醇當量。

1 μg RE = 1 μg 視網醇(Retinol) = 6 μg β -胡蘿蔔素(β -Carotene)

註2： α -TE(α -Tocopherol Equivalent)即生育醇當量。

1 mg α -TE = 1 mg α -Tocopherol

註3：NE(Niacin Equivalent)即菸鹼素當量。

菸鹼素包括菸鹼酸、菸鹼醯胺及菸鹼醯胺先質之色胺酸(tryptophan)，以菸鹼素當量表示之。

1 mg NE = 60 mg tryptophan