

# 中國營養素參考值

## Chinese Nutrient Reference Value (NRV)

能量/營養素 Energy/Nutrient	營養素參考值 Nutrient Reference Value
能量/Energy (千卡/kcal)	2 000
(千焦/kJ)	8 400
蛋白質/Protein (克/g)	60
總脂肪/Total fat (克/g)	60
膳食纖維/Dietary fibre (克/g)	25
飽和脂肪酸/Saturated fatty acids (克/g)	20
膽固醇/Cholesterol (毫克/mg)	300
總碳水化合物/Total carbohydrates (克/g)	300
鈣/Calcium (毫克/mg)	800
磷/Phosphorus (毫克/mg)	700
鉀/Potassium (毫克/mg)	2 000
鈉/Sodium (毫克/mg)	2 000
鐵/Iron (毫克/mg)	15
鋅/Zinc (毫克/mg)	15
銅/Copper (毫克/mg)	1.5
碘/Iodine (微克/μg)	150
硒/Selenium (微克/μg)	50
鎂/Magnesium (毫克/mg)	300
錳/Manganese (毫克/mg)	3
鉻/Chromium (微克/μg)	50
鉬/Molybdenum (微克/μg)	40
氟/Fluoride (毫克/mg)	1

維他命 A/Vitamin A (視黃醇當量；微克/ $\mu\text{gRE}$ )	800
維他命 C/Vitamin C (毫克/mg)	100
維他命 D/Vitamin D (微克/ $\mu\text{g}$ )	5
維他命 E/Vitamin E ( $\alpha$ -生育酚當量；毫克/mg $\alpha$ -TE)	14
維他命 K/Vitamin K (微克/ $\mu\text{g}$ )	80
維他命 B1/Vitamin B1 (毫克/mg)	1.4
維他命 B2/Vitamin B2 (毫克/mg)	1.4
維他命 B6/Vitamin B6 (毫克/mg)	1.4
維他命 B12/Vitamin B12 (微克/ $\mu\text{g}$ )	2.4
煙酸/Niacin (毫克/mg)	14
葉酸/Folic acid (膳食葉酸當量；微克/ $\mu\text{g DFE}$ )	400
泛酸/Pantothenic acid (毫克/mg)	5
生物素/Biotin (微克/ $\mu\text{g}$ )	30
膽鹼/Choline (毫克/mg)	450