

維生素D建議食用方式

~

對象	建議食用劑量
3-18 歲	每日 1 粒
19 歲以上	每日 2 粒
慢性病患者	每日 3 粒
D3 嚴重缺乏症	每日 6 粒 (約一個月即可恢復正常值)

(※上述食用劑量，每日一次，請於餐後食用)