

**附件 4. 1 份堅果種子類表**

堅果種子類	單位	重量(克)
葵瓜子	約 170 顆	26
西瓜子	約 110 顆	40
南瓜子	約 40 顆	15
松子(生)	約 35 顆	7
花生	約 18 顆	10
開心果	約 15 顆	17
杏仁果子	約 8 顆	9
腰果(生)	約 7 顆	11
夏威夷火山豆	約 4 顆	7
核桃仁(生)	約 2 顆	7
白芝麻	1 大匙+1 茶匙	10

註：資料來源為衛生福利部出版之「台灣常見食品營養圖鑑」