

參考資料—食物份量代換表

資料來源—<http://food.doh.gov.tw/>

行政院衛生署食品資訊網：營養與健康 > 食物與營養 > 食物份量代換表

食物名稱	購買重量 (g)	可食部分重量 (g)	可食份量
堅果類			
瓜子	20(約50粒)	7	1湯匙
南瓜子、葵花子	12(約30粒)	8	1湯匙
各式花生仁	8	8	10粒
花生粉	8	8	1湯匙
黑(白)芝麻	8	8	2茶匙
杏仁果	7	7	5粒
腰果	8	8	5粒
開心果	14	7	10粒
核桃仁	7	7	2粒