

新北高工 106 學年度 第一學期 第二次段考								班級	綜二乙	座號		成績	
科 目	自然	命題教師	許育瑛	年級	二	科別	綜合科	姓名					

一.填充題，以下的食物名稱屬於哪一類食物 30%

A	油脂與堅果種子類	B	豆魚肉蛋類	C	低脂奶類
D	水果類	E	蔬菜類	F	全穀根莖雜糧類

題號	答案	題目	題號	答案	題目	題號	答案	題目
1		胡桃	2		莧菜	3		蓮藕
4		腰果與杏仁	5		紫菜	5		糖炒栗子
7		蛤礪	8		椪柑	9		黃金番茄
10		豆干	11		牛蒡	12		優酪乳
13		菱角	14		番石榴	15		茄子

二.選擇題 30%

- () 下列哪一種營養素是屬於 B 群?(1)B12 (2)葉酸 (3)以上皆是
- () 下列哪一種營養素屬於脂溶性維生素(1)維生素 K (2) 維生素 B6 (3) 以上皆非。
- () 下列哪一種營養素和情緒穩定最有關係? (1)維生素 D (2)B 群 (3)鐵。
- () 青春期想長高可多攝取下列何種營養素? (1)維生素 A (2) 維生素 C (3) 鈣。
- () 想要美白皮膚可多攝取下列何種營養素? (1)維生素 A (2) 維生素 C (3) 鈣。
- () 容易長青春痘的人應少吃下列哪種食物(1)水果 (2)鹽酥雞 (3) 蔬菜。
- () 哪種營養素促進傷口癒合、增加抵抗力 (1)維生素 A (2)維生素 C (3)維生素 B。
- () 下列哪一種營養素較能紓解緊張? (1)色胺酸 (2)碘(3) 蛋白質。
- () 一個人有口臭，可能的因素是：(1)喝水量不足 (2)甜的飲料喝太多 (3)以上皆是。
- () 一個人不想有口臭，需要條件之一是：(1)多喝飲料消除口臭 (2)多喝水和吃蔬菜水果 (3)吃口香糖消除臭味。
- () 六大類食物中哪種具備較多種營養素? (1)豆魚肉蛋類 (2)蔬菜類 (3) 油脂與堅果種子類。
- () 同時具備維生素 A、維生素 K、維生素 C、葉酸..等的食物: (1)豆魚肉蛋類 (2)蔬菜類 (3) 油脂與堅果種子類。
- () 現代人常看手機和 3C 產品，易罹患乾眼症..等，應該讓眼睛多休息之外，可以在每天補充哪種營養素：(1)維生素 D (2)維生素 A (3) 維生素 C。
- () 呈上題，以下哪項食物多吃可以補充到此類維生素：(1)玉米筍和甜椒 (2)茄子和香菇 (3)蛋和豆腐。
- () 青春期的孩子若想長高，除了多運動和曬太陽，可以多補充：(1)維生素 A 和維生素 C (2) 維生素 K 和葉酸 (3)維生素 D 和鈣。

新北高工 106 學年度 第一學期 第二次段考								班級	綜二乙	座號		成績	
科 目	自然	命題教師	許育瑛	年級	二	科別	綜合科	姓名					

三.請寫出均衡飲食 321 重點 12%

<p>一. 三少</p> <p>1. 少 ()</p> <p>2. 少 ()</p> <p>3. 少 ()</p>	<p>二. 二多</p> <p>1. 多 ()</p> <p>2. 多 ()</p>
<p>三. 一均衡</p> <p>每種食物適量飲用，不偏食，均衡吸收不同養分，每天健康()蔬果。</p>	

四、正確的飲食習慣，正確的飲食習慣☺，錯誤的飲食習慣畫 ✕ 8%

<p>1.少量多餐 不餓就好</p> <p>A()</p>	<p>飲料不離手</p> <p>B()</p>	<p>3.專心用餐 細嚼慢嚥</p> <p>C()</p>	<p>分心進食</p> <p>D()</p>
<p>收拾剩菜</p> <p>E()</p>	<p>5.紀錄飲食 多多喝水</p> <p>F()</p>	<p>6.油醬糖鹽 越少越好</p> <p>G()</p>	<p>愛肉不愛菜</p> <p>H()</p>

五、健康飲食的便當，請依照下列要求為自己設計一個便當(不可以直接寫蔬菜名稱，要寫料理名稱，例如:莧菜。要寫 莧菜炒叻仔魚。 20%

☺☺愛心便當盒☺☺		
【蔬菜類:深綠色葉菜類】	【魚肉類:可選魚、雞、牛或豬】	【蛋類: 搭配其他食物，例如:木耳炒蛋】
【全穀類:主食】	【根莖類:任選】	【水果類:自己愛吃的】