

新北市立新北高工 106 學年度第 2 學期 第一次段考							班別		座號		電腦卡作答
科 目	食品營養與衛生	命題教師	胡存慈	年級	三	科別	綜合科	姓名			否

一、是非題(一題 2 分，共 20 分)

1. () 人體為維持生命、生長、調節生理或生育及活動等，必須攝取各類食物以獲得營養素。
2. () 維生素可分為水溶性和脂溶性，其中維生素 A 是屬於脂溶性。
3. () 食物是提供身體營養主要來源。
4. () 可以只吃一種食物就能獲得所有的營養素。
5. () 脂肪對身體只有害處，所以可以不吃。
6. () 醣類就是碳水化合物，是身體基本熱量的來源之一。
7. () 一般為了減肥而少吃的五穀根莖類(如：稻米)，內含的營養素大多就是醣類。
8. () 植物性脂肪含有膽固醇，攝取過多容易引起心血管疾病。
9. () 豆魚肉蛋類是提供蛋白質最主要的食物來源。
10. () 礦物質、維生素和水不能提供身體熱量，所以可以不必攝取。

二、選擇題(一題 2 分，共 20 分)

1. () 請問構成骨骼和牙齒的原料是哪一種礦物質？
 (A)磷 (B)鐵 (C)碘 (D)鈣
2. () 請問若骨骼中缺乏鈣，容易引起何種病症？
 (A)骨質疏鬆症 (B)貧血 (C)心血管疾病 (D)甲狀腺腫大
3. () 請問何種飲料中含有最多的蛋白質？
 (A)汽水 (B)豆漿 (C)紅茶 (D)養樂多
4. () 請問下列何種食物是供給鈣質的最佳來源？
 (A)牛奶 (B)肝臟 (C)蝦子 (D)黃豆
5. () 請問脂肪的功能不包含下列哪一項？
 (A)提供熱量 (B)幫助脂溶性維生素吸收 (C)幫助腸胃蠕動 (D)潤滑皮膚
6. () 請問植物性脂肪不包含下列哪一項？
 (A)花生 (B)大豆 (C)腰果 (D)豬油
7. () 請問下列哪一類食物是蛋白質的主要來源？
 (A)豆魚肉蛋類 (B)五穀根莖類 (C)水果類 (D)蔬菜類
8. () 請問下列哪一類食物是醣類(碳水化合物)的主要來源？
 (A)五穀根莖類 (B)油脂 (C)豆魚肉蛋類 (D)水果
9. () 請問稻米、甘藷、芋頭是哪一種營養素的主要來源？
 (A)蛋白質 (B)礦物質 (C)維生素 (D)醣類
10. () 請問下列何種食物是供給蛋白質的最佳來源？
 (A)海帶 (B)牛肉 (C)花生 (D)地瓜

新北市立新北高工 106 學年度第 2 學期 第一次段考							班別		座號		電腦卡作答
科 目	食品營養與衛生	命題教師	胡存慈	年級	三	科別	綜合科	姓名			否

三、配合題-請將(A)~(H)中將合適的代號填入空格中(一題 2 分，共 10 分)

(A)維生素 A (B)維生素 D (C)鈣 (D)碘 (E)鐵

缺乏下列某一種營養素時，最可能引起那一種疾病？

1. 軟骨症：_____。 2. 夜盲症：_____。 3. 貧血：_____。
4. 骨質疏鬆症：_____。 5. 甲狀腺腫大：_____。

四、問答題(第 1-3 題，每格 2 分，共 22 分；第 4 題，每格 4 分，共 12 分；第 5-6 題，一題 8 分，共 16 分)

1. 吃胡蘿蔔對眼睛有益，是因為其中含有_____，它可在體內轉變成維生素 A。【2 分】

2. 題組題【一格 2 分】

- (1)醣類(碳水化合物)每一公克可產生_____大卡熱量。
(2)蛋白質每一公克可產生_____大卡熱量。
(3)脂肪每一公克可產生_____大卡熱量。
(4)水每一公克可產生_____大卡熱量。

3. 人體賴以為生的營養素，有哪六大類？【一格 2 分】

(1)_____ (2)_____ (3)_____ (4)_____ (5)_____ (6)_____

4. 食物有哪些功能？【一格 4 分】

- (1)_____ (2)_____
(3)_____

5. 小花晚餐時，吃了一碗飯、一塊豬肉、一碟菠菜、一個橘子，共含有醣類 250 公克、脂肪 20 公克、蛋白質 30 公克，若全轉換為熱量，共可以產生多少大卡？(請寫出計算過程)【8 分】

6. 依下圖的營養標示計算熱量，一份可以產生多少大卡？(請寫出計算過程) 【8 分】

營養標示	
每一份量 本包裝含	100克 1份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	10公克
脂肪	40公克
碳水化合物	60公克
鈉	350毫克