

全 選 擇 題：第 1 - 33 題，根據題目內容選出正確或最適當的答案。

1. 【B】生物體所需要的養分中，哪一種養分又被稱之為碳水化合物？
(A) 維生素 (B) 醣類 (C) 礦物質 (D) 蛋白質
2. 【D】下列關於生物體所需要的養分，何者敘述是錯誤的？
(A) 生物體所需的養分可分為提供熱量與不提供熱量兩大類型
(B) 一公克的蛋白質可以產生 4 大卡的熱量；一公克的脂質則比蛋白質多 5 大卡的熱量
(C) 豆魚蛋肉類富含較多的蛋白質；米飯類的食物富含較多的醣類
(D) 蔬菜與水果含大量的維生素與蛋白質，有助於協助個體的生理功能
3. 【D】代糖雖已經被應用在某些飲料當中，但對人體來說，水才是最好的飲料。請問以下何者並非水對人體的助益？ (A) 促進腸胃蠕動 (B) 幫助新陳代謝 (C) 避免中暑或脫水 (D) 補充身體鈣質
4. 【D】育賢國中即將舉辦一場露營野炊活動，八年忠班同學放學後一起去採購。
以下誰的消費習慣較能夠確保大家吃得安全又營養？
(A) 志沾：選擇經過多道加工手續的精緻食品 (B) 凱城：有人推薦的食品就買
(C) 若雲：看到標榜零熱量、零脂肪的就買 (D) 晨歡：仔細比較食品營養標示內容，以及確認保存期限
5. 【A】正值青春期的你，下列哪一種食物類型，盡量避免攝取？
(A) 含咖啡因飲料 (B) 乳品類食物 (C) 深色蔬菜 (D) 膳食纖維
6. 【D】關於「其他食品標示」的敘述，以下何者正確？
(A) 若使用微量基改黃豆製成豆漿，比例小於 10% 即可不必標示
(B) 國內生產的農產品產地可以不用標示
(C) 這些食品標示主要是要打廣告
(D) 蔬果汁的飲料包裝上要標示原汁含有率或是風味
7. 【C】依據食品衛生管理法規定，以下哪一項食品標示可以不用列出？
(A) 原產地 (B) 容量 (C) 價格 (D) 營養標示
8. 【C】以下食品中，何者的加工目的、原理和另外三者不同？
(A) 泡麵袋中經放射處理的蔬菜調理包
(B) 經高溫殺菌法後儲存在冰箱的鮮奶
(C) 經過真空罐裝法的鮪魚罐頭
(D) 餐桌上經過高溫烹調煮熟的菜餚
9. 【A】當新竹又颳起九降風時，便有機會看見一片黃澄澄的柿子，正放在竹篩上接受日光與季風的洗禮，一段時間之後便可製成「柿餅」。由此可知，柿餅的加工方法主要是下列何者？
(A) 乾燥法 (B) 醃漬法 (C) 真空罐裝法 (D) 低溫冷凍法

10. 【A】圖(一)為食物與食品的示意圖；屬於**食物**的類型總共有 X 項，屬於**食品**的類型總共有 Y 項，則 $Y-X$ 為？

(A) 4 (B) -4 (C) 5 (D) -5



每一份量 本包裝含	450毫升 1份	
	每份	每日參考值 百分比
熱量		8%
蛋白質	0公克	0%
脂肪	0公克	0%
飽和脂肪	0公克	0%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	41.9公克	14%
糖	35.6公克	*
鈉	72毫克	4%
維生素C	18毫克	18%

11. 【B】上圖(二)為食品標示的資訊，而這個資訊的指標主要是下列哪一項？
 (A) 廠商資訊 (B) 營養標示 (C) 成分 (D) 每日參考值
12. 【D】根據上圖(二)的數據，請計算出熱量為多少大卡？ (A) 170 大卡 (B) 172 大卡 (C) 165 大卡 (D) 167 大卡
13. 【C】有關於我的餐盤的敘述何者是**錯誤**的？
 (A) 每天早晚一杯奶 (B) 每餐水果拳頭大 (C) 菜比水果少一點 (D) 堅果種子一茶匙
14. 【A】生存在動物的腸道當中，主要透過蛋以及肉類來進入人體，以致於造成食品中毒的細菌是以下何者？
 (A) 沙門氏桿菌 (B) 大腸桿菌 (C) 腸炎弧菌 (D) 仙人掌桿菌
15. 【B】下列有關食品中毒的原因，何者屬於**正確**觀念？
 (A) 大多細菌在低溫的情況會被消滅，可以採用此法殺菌
 (B) 誤食有毒的天然動物、植物，引起的中毒為天然毒素食品中毒
 (C) 任何細菌吃進人體內都會引發食品中毒
 (D) 細菌引起的中毒現象為化學性食品中毒
16. 【C】某區居民被發現肝癌發生率較高，其可能與當地居民種植花生有關，花生中可能含有黃麴毒素，導致肝癌發生。此食品中毒是由哪一種毒素引起？
 (A) 動物性毒素 (B) 植物性毒素 (C) 黴菌毒素 (D) 人體毒素。
17. 【B】下列何種病原體主要來自生鮮魚貝類食品，食用後恐導致食品中毒情況？
 (A) 大腸桿菌 (B) 腸炎弧菌 (C) 沙門氏桿菌 (D) 肉毒桿菌。
18. 【C】為了避免食品中毒，我們在日常生活中更應該小心注意，下列何者**不是**避免交叉汙染的方法？
 (A) 買菜時應將熟食和海鮮、肉類分開放置
 (B) 在廚房準備兩套菜刀與砧板，分別處理生、熟食
 (C) 接觸生肉類或海鮮後繼續處理熟食後再一併清洗
 (D) 勿將熟食放在裝過生肉類或生海鮮且尚未清洗乾淨的容器或碗盤中。
19. 【B】有些食品本身就有毒性，所以在購買前及食用前的處理都應當小心注意，下列食物何者**無毒**？
 (A) 河豚的內臟 (B) 發芽的地瓜 (C) 發霉的花生醬 (D) 發芽的馬鈴薯。

20. 【A】「兩人或兩人以上攝取相同食物，而發生相似症狀，並自可疑食物檢體及患者的檢體或其他有關環境檢體中，分離出相同類型的致病原因。」請問：上述為何種情況？
 (A) 食品中毒 (B) 食物過敏 (C) 水中毒 (D) 食物過量。
21. 【C】下列何者對於冰箱使用的敘述，不屬於正確觀念？
 (A) 剩菜需放涼後，再放進冰箱保存，可保持冰箱溫度 (B) 冷藏室若存放過多食品，會影響食品保存新鮮度
 (C) 冰箱具殺菌功能，故剩餘食物可在冰箱內永久保存 (D) 冰箱需要定期除霜，以保最佳溫度。
22. 【D】化學性食品中毒的影響不包括下列何者？
 (A) 汙染耕種以及周邊環境的土壤與水 (B) 增加罹患癌症的風險
 (C) 致使器官受損，如：肝臟和腎臟 (D) 促進人類的神經和智能發展
23. 【A】以下何者並非細菌性食品中毒發生的主要原因？
 (A) 食用產生組織胺的魚類 (B) 料理人員衛生習慣不佳 (C) 食材保存不佳受到細菌汙染 (D) 生熟食交叉汙染
24. 【B】臺灣因氣候炎熱而潮濕，食品中毒情況時有所聞。
 根據過去的統計資料，何種是臺灣最常發生的食品中毒類型？
 (A) 化學性 (B) 細菌性 (C) 天然毒素 (D) 病毒性

【題組一】圖(三)為六大類食物之示意圖，請依圖示訊息回答 25-30 題

25. 【B】根據右圖(三)的敘述，何者是正確的？
 (A) 此圖為國民健康署依國人飲食習慣所編制的成人每日飲食指南
 (B) 此圖為國民健康署依國人飲食習慣所編制的青少年每日飲食指南
 (C) 此圖為世界衛生組織所編制的成人每日飲食指南
 (D) 此圖為世界衛生組織所編制的青少年每日飲食指南

26. 【D】截止到目前(2021/05/18)公布的每日飲食指南中，
 「甲」所對應的正確名稱為何者？

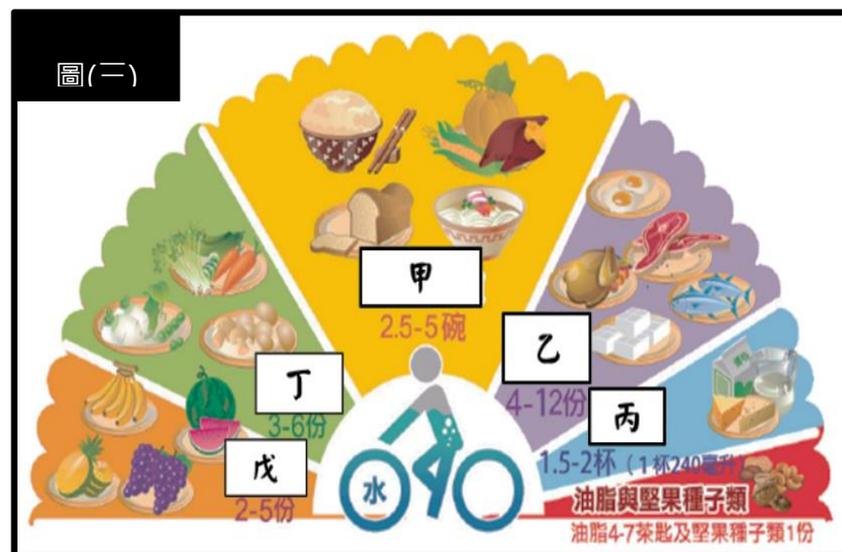
- (A) 五穀雜糧類 (B) 五穀根莖類
 (C) 全穀根莖類 (D) 全穀雜糧類

27. 【A】截止到目前(2021/05/18)公布的每日飲食指南中，
 「乙」所對應的正確名稱為何者？

- (A) 豆魚蛋肉類 (B) 豆魚肉蛋類 (D) 豆魚肉奶類 (D) 豆蛋魚肉類

28. 【C】有關於食物與圖(三)每日飲食指南的配對，何者是正確的？

- (A) 南瓜、牛番茄 / 丁 (B) 綠豆、紅豆 / 乙
 (C) 玉米、馬鈴薯 / 甲 (D) 開心果、核桃 / 戊



甲：	<u>2.5-5</u> 碗
乙：	<u>4-12</u> 份
丙：	<u>1.5-2</u> 杯
丁：	<u>3-6</u> 份
戊：	<u>2-5</u> 份



29. 【A】班上某位同學因月經關係，導致大量的鐵質流失，身為好朋友的你(妳)，何者是你不會建議她大量攝取？
 (A) 丙 (B) 乙 (C) 丁 (D) 甲

背面尚有試題

30. 【C】右圖(四)為某國中的中餐菜色，搭配圖(三)的敘述何者**錯誤**

- (A) 蘿蔔炒蛋為乙與丁，能在此道菜攝取大量的維生素 A
- (B) 滷雞腿為乙，若要減重，建議不要吃皮
- (C) 花椰菜為戊，具有抗氧化以及抗癌的效果
- (D) 白飯為甲，是提供熱量的主要來源



【題組二】依照以下新聞文章內容，回答 31-33 題。

天氣熱當心吃壞肚子 「5 要」預防食物中毒

隨著氣溫逐漸回升，食物變得不易保存、容易腐敗，若不注意很容易吃壞肚子，甚至發生集體食物中毒事件。最新 108 年統計顯示，餐飲場所為最常發生食物中毒的地點，其次為學校，第三為住家，可以發現人人皆暴露於風險中。最新食物中毒前三名病原菌分別為諾羅病毒、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌。諾羅病毒為最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一，少量病毒即可致病；金黃色葡萄球菌主要存於皮膚、鼻腔等黏膜及傷口中，因此須特別注意供膳人員的個人衛生；仙人掌桿菌存在自然環境中，會於室溫下放置過久的食物中滋長。若攝取到受病原菌污染的食物、飲料及水源，常見產生噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉及發燒等症狀。

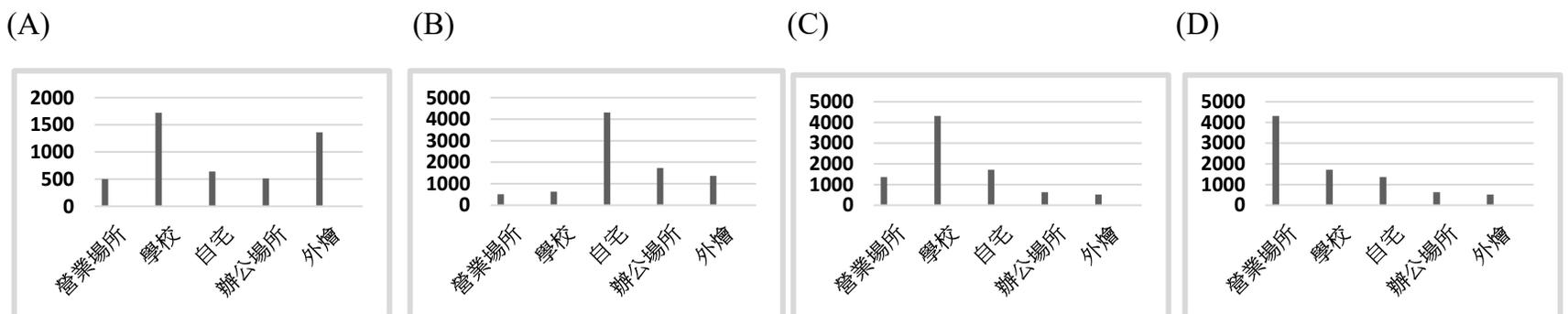
預防食物中毒，掌握 5 要原則。

若不幸吃壞肚子，嘔吐、腹瀉期間應注意水分及電解質的補充，適量飲用水及運動飲料，飲食宜清淡，少量多餐攝取白飯、白粥、白麵條、白吐司、水煮蛋、雞肉、魚肉等容易消化的食物，避免高纖的蔬果，可改選用纖維較少的嫩葉及去籽瓜類，亦須避免油膩、油炸及刺激性食物（咖啡、濃茶、辣椒、咖哩等），讓腸胃道得以有足夠的時間復原及休息。若症狀嚴重、未見改善，仍需就醫諮詢專業醫師。

台灣為美食王國，在享受美食的同時也不忘留意食品安全，為自己的健康把關。

作者為新光醫院營養師

31. 【D】作者在撰寫本文時，可能是依據下列哪一張統計圖，進而寫出食品中毒的排名內容？



32. 【B】文章中，一小段文不小心被大龍老師損毀，聰明的你應知道什麼是「5 要原則」，其「5 要」為下列何者？

- (A) 要洗手、要精緻型食品、要高級、要澈底加熱、要適當保存
- (B) 要洗手、要生熟食分開、要新鮮、要澈底加熱、要適當保存
- (C) 要洗手、要生熟食分開、要密封、要急速冷凍、要適當保存
- (D) 要洗手、要天然型食物、要新鮮、要急速冷凍、要適當保存

33. 【C】下列何者敘述是**錯誤**的？

- (A) 諾羅病毒主要是透過糞口途徑傳染到人類身上
- (B) 用隔夜飯炒飯，可能會增加仙人掌桿菌中毒的機率
- (C) 諾羅病毒、仙人掌桿菌、金黃色葡萄球菌都算是細菌型食物中毒
- (D) 化膿的傷口會出現大量的金黃色葡萄球菌

試題結束