中二家政練習卷

中二　家政　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

1. 營養標籤與熱量計算（16 分）

某品牌麥片每 100 克（g）的營養標籤資料如下：能量 480 千卡（kcal）、蛋白質 6.0 克、脂肪 18.0 克、碳水化合物 66.0 克、鈉 320 毫克（mg）。每包麥片淨重 250 克。

1. （a）計算每包麥片（250 克）的總能量，以千卡表示。（3 分）

答案：答案：480 × 2.5 = 1200 千卡。

2. （b）每包麥片含蛋白質多少克？若每日蛋白質建議攝取量為 55 克，該包麥片提供每日建議量的百分之幾？（4 分）

答案：答案：蛋白質 6.0 × 2.5 = 15.0 克；15.0 ÷ 55 × 100 = 27.3%。

3. （c）用能量因子（蛋白質 4 千卡／克、脂肪 9 千卡／克、碳水化合物 4 千卡／克）計算每 100 克麥片的能量，並求與標籤數值的相差百分比。（5 分）

答案：答案：6.0 × 4 + 18.0 × 9 + 66.0 × 4 = 450 千卡；與標籤相差 30 千卡，即 30 ÷ 480 × 100 = 6.3%。

4. （d）計算每包麥片的鈉含量。世界衛生組織建議成人每日鈉攝取上限為 2000 毫克，該包麥片佔上限百分之幾？其餘可攝取多少毫克？（4 分）

答案：答案：鈉 320 × 2.5 = 800 毫克；800 ÷ 2000 × 100 = 40.0%；其餘 2000 − 800 = 1200 毫克。

2. 蛋白質與膳食需求（16 分）

一位中二學生體重 50 公斤（kg），蛋白質建議攝取量為每公斤體重 1.0 克。他早餐攝取 12 克蛋白質，午餐攝取 20 克。

5. （a）計算他每日的蛋白質建議攝取量，以及晚餐仍需攝取多少克。（4 分）

答案：答案：每日需要 50 × 1.0 = 50 克；晚餐需 50 − 12 − 20 = 18 克。

6. （b）一隻雞蛋含蛋白質 6.5 克。若晚餐以雞蛋為主要蛋白質來源，最少需要多少隻雞蛋才足夠？（4 分）

答案：答案：18 ÷ 6.5 = 2.77 隻，雞蛋只可整隻計算，最少需 3 隻（提供 19.5 克蛋白質）。

7. （c）一盒 250 毫升（mL）牛奶含蛋白質 8 克。若他一天飲用兩盒牛奶，可提供每日建議量百分之幾？（4 分）

答案：答案：8 × 2 = 16 克；16 ÷ 50 × 100 = 32.0%。

8. （d）板豆腐每 100 克含蛋白質 8 克。要提供 20 克蛋白質需豆腐多少克？若一盒豆腐 300 克，餘下多少克？（4 分）

答案：答案：20 ÷ 8 × 100 = 250 克；300 − 250 = 50 克。

3. 膳食預算與單位成本（18 分）

家庭一週購物清單：白米 5 公斤 78 元、雞蛋 12 隻 36 元、牛奶 2 公升 42 元、蔬菜 1.5 公斤 27 元。

9. （a）計算這一週購物清單的總支出。（4 分）

答案：答案：78 + 36 + 42 + 27 = 183 元。

10. （b）分別計算白米與蔬菜每公斤的價錢。（4 分）

答案：答案：白米 78 ÷ 5 = 15.60 元；蔬菜 27 ÷ 1.5 = 18.00 元。

11. （c）計算雞蛋每隻價錢，以及牛奶每 100 毫升的價錢。（5 分）

答案：答案：雞蛋 36 ÷ 12 = 3.00 元；牛奶 42 ÷ 2000 × 100 = 2.10 元。

12. （d）若同一清單每週購買一次，一個月（4 週）共支出多少？若每月膳食預算為 3000 元，餘下多少？（5 分）

答案：答案：183 × 4 = 732 元；3000 − 732 = 2268 元。

4. 食物安全與溫度控制（18 分）

食物安全中心指出，冷藏溫度應為 4 °C 或以下，冷凍溫度應為 −18 °C 或以下，而 4 °C 至 60 °C 屬危險溫度帶。

13. （a）危險溫度帶的溫度差距是多少？室溫 25 °C 是否屬於危險溫度帶？（4 分）

答案：答案：60 − 4 = 56 °C；25 °C 在 4 °C 至 60 °C 之間，屬於危險溫度帶。

14. （b）把 2 公斤食物由 25 °C 冷卻至 4 °C，若食物的比熱容量為 3.2 kJ/(kg·°C)，需移除多少能量？（5 分）

答案：答案：2 × 3.2 × 21 = 134.4 kJ。

15. （c）剩菜再加熱時中心溫度須達 75 °C。若由 25 °C 起每分鐘升 9 °C，最少需加熱多少分鐘（取整數）？（4 分）

答案：答案：(75 − 25) ÷ 9 = 5.56 分鐘，取整數為 6 分鐘。

16. （d）冷藏室與冷凍室的設定溫度相差多少？停電令冷凍室升至 −10 °C，是否仍符合 −18 °C 的要求？（5 分）

答案：答案：4 − (−18) = 22 °C；−10 °C 高於 −18 °C 上限 8 °C，不符合要求。

5. 洗衣與纖維護理（16 分）

一件棉質上衣的護理標籤寫明：最高洗滌溫度 30 °C、不可漂白、低溫烘乾。烘乾機功率為 1.2 千瓦（kW）。

17. （a）一批衣物重 10.5 公斤，洗衣機每次最多洗 7 公斤，每機用水 42 公升。需分多少機洗？共用水多少公升？（4 分）

答案：答案：10.5 ÷ 7 = 1.5，故需 2 機；42 × 2 = 84 公升。

18. （b）洗衣液每機用 30 毫升，一瓶 1.5 公升可用多少機？該批衣物可洗多少次？（4 分）

答案：答案：1500 ÷ 30 = 50 機；50 ÷ 2 = 25 次。

19. （c）每機用 42 公升水由 20 °C 加熱至 30 °C，水的比熱容量為 4.2 kJ/(kg·°C)，計算每機耗用的能量。（4 分）

答案：答案：42 × 4.2 × 10 = 1764 kJ。

20. （d）低溫烘乾每批衣物需 1 小時，每度電 1.5 元。計算該批衣物烘乾的耗電量與電費。（4 分）

答案：答案：1.2 × 1 = 1.2 度；1.2 × 1.5 = 1.80 元。

6. 家庭開支與百分比（16 分）

家庭每月收入 24000 元，開支如下：住屋 9600 元、飲食 5400 元、交通 1800 元、其他 7200 元。

21. （a）住屋與飲食開支分別佔收入百分之幾？（4 分）

答案：答案：住屋 9600 ÷ 24000 × 100 = 40.0%；飲食 5400 ÷ 24000 × 100 = 22.5%。

22. （b）飲食與交通開支合共多少元？佔收入百分之幾？（4 分）

答案：答案：5400 + 1800 = 7200 元；7200 ÷ 24000 × 100 = 30.0%。

23. （c）若家庭希望每月儲起收入的 15%，儲蓄目標是多少元？「其他」開支須減少百分之幾才可達標？（4 分）

答案：答案：24000 × 0.15 = 3600 元；3600 ÷ 7200 × 100 = 50.0%。

24. （d）若租金上升 5%，每月住屋開支增加多少元？新住屋開支佔收入百分之幾？（4 分）

答案：答案：9600 × 0.05 = 480 元；9600 + 480 = 10080 元，10080 ÷ 24000 × 100 = 42.0%。

TutorZone 中二家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。