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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

10. （b）分別計算白米與蔬菜每公斤的價錢。（4 分）

11. （c）計算雞蛋每隻價錢，以及牛奶每 100 毫升的價錢。（5 分）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

22. （b）飲食與交通開支合共多少元？佔收入百分之幾？（4 分）

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）

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）

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。