中三家政練習卷

中三　家政　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

1. 膳食能量與營養素比例（18 分）

一餐包含蛋白質 30 克、碳水化合物 60 克及脂肪 25 克。蛋白質及碳水化合物每克提供 4 千卡，脂肪每克提供 9 千卡。衞生署建議脂肪佔總能量不多於 30%。

1. (a) 計算這餐的總能量（千卡），須列計算式。

2. (b) 脂肪佔總能量的百分比是多少？（取一位小數）

3. (c) 這餐的脂肪比例是否符合建議？若否，說明超出多少個百分點。

4. (d) 若把脂肪減至 15 克，重新計算總能量及脂肪百分比，並提出一項減少用油的方法。

2. 食譜份量換算與成本（18 分）

一個四人份食譜需麵粉 320 克、雞蛋 3 隻、牛油 80 克、牛奶 200 毫升。材料單價：麵粉每克 $0.0084、雞蛋每隻 $2.5、牛油每克 $0.12、牛奶每毫升 $0.009。現需製作六人份。

5. (a) 求換算係數，並計算六人份所需的麵粉重量。

6. (b) 計算六人份的材料總成本（取兩位小數）。

7. (c) 求每份的成本。

8. (d) 若每份售 $9，求毛利率；並說明售價不變而材料漲價時毛利率會怎樣。

3. 食物安全與細菌生長（16 分）

食物存放在室溫時細菌快速繁殖，危險溫度範圍為 5°C 至 60°C。某食物在室溫下每 20 分鐘細菌數目增加一倍，開始時為每克 500 個。

9. (a) 寫出食物的危險溫度範圍。

10. (b) 計算放置 120 分鐘後每克的細菌數目，須列計算式。

11. (c) 若食物只放置 60 分鐘，細菌數目是多少？相對 (b) 減少了百分之幾？

12. (d) 提出兩項防止食物中毒的措施。

4. 紡織纖維與衣物護理（16 分）

一條棉質窗簾洗前長 150 厘米，標籤註明縮水率 4%。家中洗衣機每次洗衣耗電 0.9 度（kWh），每週洗衣 4 次，電費每度 $1.2。

13. (a) 計算洗後窗簾的長度及縮水長度。

14. (b) 計算一年（52 週）的洗衣次數。

15. (c) 計算一年的洗衣耗電量及電費。

16. (d) 比較棉與聚酯纖維的兩項特性差異，並就棉質衣物提出一項護理建議。

5. 家庭資源管理與預算（16 分）

某家庭每月收入 $28000。開支：租金 $10500、食物 $6000、交通 $1200、水電煤 $1800、教育 $3500、其他 $2000。

17. (a) 計算每月總開支及結餘。

18. (b) 求儲蓄率（結餘佔收入百分比，取一位小數），並求租金佔收入百分比。

19. (c) 若應急基金等於 3 個月開支，求基金目標金額；以現時結餘計算需多少個月才可儲夠？

20. (d) 提出兩項改善家庭財政的建議（一項開源、一項節流）。

6. 烹調方法、營養與能源（16 分）

菠菜每 100 克含維生素 C 30 毫克。焓煮會流失 60%，蒸煮只流失 25%。電飯煲功率 0.4 千瓦，使用 0.5 小時；焗爐功率 2.0 千瓦，使用 1.5 小時；電費每度 $1.2。

21. (a) 分別計算焓煮及蒸煮後每 100 克菠菜餘下的維生素 C。

22. (b) 兩種方法相差多少毫克？並說明為何蒸煮較能保存營養。

23. (c) 計算電飯煲與焗爐合共耗電多少度（kWh）。

24. (d) 求這次煮食的電費，並提出一項節省烹調能源的方法。

TutorZone 中三家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。