中四家政練習卷

中四　家政　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

1. 基礎代謝率與每日能量需求（16 分）

中四學生阿欣體重 55 公斤。以每公斤體重每小時消耗 1 千卡估算基礎代謝率（BMR），其活動系數為 1.55。她現時每日攝取約 2400 千卡，1 公斤脂肪約相當於 7700 千卡。

1. (a) 計算她的基礎代謝率（BMR）。

2. (b) 計算她每日總能量需求（TDEE）。

3. (c) 計算她每日能量盈餘，以及持續 30 日後的理論增重（取兩位小數）。

4. (d) 指出以此方法估算能量需求的兩項局限。

2. 蛋白質需要量與膳食配搭（17 分）

同上，阿欣體重 55 公斤，青少年蛋白質建議攝取量為每公斤體重 0.8 克。早餐吃了 2 隻雞蛋（每隻含蛋白質 6 克）及一杯 250 毫升牛奶（含蛋白質 8 克）；午餐吃了 120 克魚肉，魚肉蛋白質含量約 20%。

5. (a) 計算她每日蛋白質建議攝取量。

6. (b) 計算早餐提供的蛋白質及其佔每日需要量的百分比（取兩位小數）。

7. (c) 計算午餐的蛋白質，以及早午餐合計是否達到每日建議量。

8. (d) 說明何謂完全蛋白質，並舉一例說明如何以植物性食物互相補足氨基酸。

3. 家庭膳食預算與價格變動（17 分）

一個四人家庭每月食物開支：主食 $900、肉類 $1300、蔬果 $800、其他 $600，每月食物預算 $3600。若肉類價格上升 15%，其餘價格不變。

9. (a) 核對現時每月食物開支總額，並指出是否超出預算。

10. (b) 計算肉類佔食物開支的百分比（取兩位小數）。

11. (c) 計算肉類加價後的新開支、超支金額及總開支升幅百分比（取兩位小數）。

12. (d) 提出兩項不削減營養攝取而又可抵銷這筆超支的方法。

4. 食物安全與溫度控制（17 分）

細菌繁殖的危險溫度範圍為 4°C 至 60°C。雪櫃應保持在 4°C 或以下。一鍋湯煮好後在 25°C 室溫放置了 4 小時；翻熱時食物中心溫度須達 75°C。

13. (a) 判斷該鍋湯所處的室溫是否在危險溫度範圍內，並說明理由。

14. (b) 按「2 小時原則」計算該鍋湯已超出安全時限多少小時，並指出正確處理方法。

15. (c) 由雪櫃溫度升至所需翻熱中心溫度，食物中心溫度須上升多少度？

16. (d) 指出兩項避免交叉污染的做法。

5. 織物特性與洗滌劑用量成本（17 分）

一件衣物成分為棉 60%、聚酯纖維 40%，洗滌標籤指示 40°C 機洗。洗衣液建議用量為每公斤衣物 15 毫升，一瓶 1500 毫升售 $45。今次洗衣機載入 5 公斤衣物，平均每件重 250 克。

17. (a) 計算今次洗衣所需的洗衣液分量。

18. (b) 計算一瓶洗衣液可洗多少次。

19. (c) 計算每次洗衣的洗衣液成本，以及每件衣物的成本（取兩位小數）。

20. (d) 分別說明棉與聚酯纖維的一項特性，並指出這件混紡衣物在洗滌與晾乾時應注意的一件事。

6. 家庭資源與時間管理（16 分）

一個家庭每週可用於家務的時間共 21 小時：清潔 7 小時、煮食 8 小時、洗衣 3 小時、其他 3 小時。若購入洗碗碟機可每週節省 2 小時清潔時間。

21. (a) 核對現時每週家務總時數，並計算煮食時間所佔百分比（取兩位小數）。

22. (b) 計算使用洗碗碟機後每週家務時數及釋放時間的百分比（取兩位小數）。

23. (c) 以機會成本的概念，說明這 {SAVE_H:.0f} 小時可以用來做甚麼，以及決策時要考慮的代價。

24. (d) 提出兩項編排家務時間表的實用技巧。

TutorZone 中四家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。