中五家政練習卷

中五　家政　｜　時限：90 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲、膳食計劃與營養需要（18 分）

能量以每克碳水化合物及蛋白質 4 千卡、每克脂肪 9 千卡計算。

1. 早餐吃了燕麥 50 克（碳水化合物 32 克、蛋白質 6 克、脂肪 4 克）及牛奶 250 毫升（碳水化合物 12 克、蛋白質 8 克、脂肪 8 克）。求早餐總能量（千卡），並求脂肪所提供能量佔早餐的百分比。（5 分）

答案：燕麥能量 = 32 × 4 + 6 × 4 + 4 × 9 = 188 千卡；牛奶能量 = 12 × 4 + 8 × 4 + 8 × 9 = 152 千卡；早餐合共 188 + 152 = 340 千卡。脂肪能量 = (4 + 8) × 9 = 108 千卡，佔比 = 108 ÷ 340 × 100 = 31.8 %。

2. 該女生每日需要 2 000 千卡。求早餐所提供能量佔每日所需的百分比。（4 分）

答案：佔比 = 340 ÷ 2000 × 100 = 17 %。

3. 午餐吃了雞胸 150 克（蛋白質 31 克）、雞蛋 1 隻（蛋白質 6.5 克）及豆腐 100 克（蛋白質 8 克）。求午餐蛋白質總量，並求佔每日建議攝入量（每公斤體重 0.9 克，體重 55 公斤）的百分比。（5 分）

答案：蛋白質總量 = 31 + 6.5 + 8 = 45.5 克；每日建議 = 55 × 0.9 = 49.5 克；佔比 = 45.5 ÷ 49.5 × 100 = 91.9 %。

4. 說明兩項在中式膳食中增加膳食纖維攝取的方法，並各舉一個食物例子。（4 分）

答案：以糙米或紅米取代部分白米，可保留米糠纖維；每餐加一碟綠葉蔬菜如菜心或芥蘭，可增加纖維及飽足感。

乙、食物成本、份量與廚餘（17 分）

所有價格以元為單位，答案取至小數後一或兩位。

5. 購買豬肉 500 克（每公斤 88 元）、蔬菜 400 克（每公斤 24 元）、白米 300 克（每公斤 12 元）。求食材總成本，並求四人平均每人成本。（5 分）

答案：豬肉 = 0.5 × 88 = 44 元；蔬菜 = 0.4 × 24 = 9.6 元；白米 = 0.3 × 12 = 3.6 元；總成本 = 57.2 元；每人 = 57.2 ÷ 4 = 14.3 元。

6. 原本的食譜為四人份，豬肉用量 500 克。若要改為十人份，求換算係數及豬肉用量。（4 分）

答案：換算係數 = 10 ÷ 4 = 2.5；豬肉 = 500 × 2.5 = 1250 克。

7. 某家庭採購 1.8 公斤食物，最後丟棄 0.45 公斤。求廚餘百分比。若某屋苑每戶每日平均產生 0.6 公斤廚餘，共 800 戶，求一年（365 日）廚餘量的公噸數。（4 分）

答案：廚餘佔比 = 0.45 ÷ 1.8 × 100 = 25 %；全年 = 0.6 × 800 × 365 = 175200 公斤 = 175.2 公噸。

8. 列舉兩項在採購及貯存階段減少廚餘的具體做法。（4 分）

答案：按人數及餐單計劃購買份量，避免過量採購；正確貯存食物（分類冷藏、先進先出），並把剩餘食材改作其他菜式。

丙、針織與縫紉技巧（16 分）

縫紉機每分鐘可縫 900 針。

9. 一條長 60 厘米的布邊，每厘米需縫 4 針。求總針數；若以縫紉機縫完整條布邊，求所需時間（秒）。（4 分）

答案：總針數 = 60 × 4 = 240 針；時間 = 240 ÷ 900 × 60 = 16 秒。

10. 一件毛衣需用毛線 450 克，每球毛線 50 克、售 38 元。求所需毛線球數及毛線成本。（4 分）

答案：球數 = 450 ÷ 50 = 9 球；成本 = 9 × 38 = 342 元。

11. 編織密度為每 10 厘米 22 針。胸闊 50 厘米，求起針數目。（4 分）

答案：起針 = 50 ÷ 10 × 22 = 110 針。

12. 比較針織布與梭織布在彈性及用途上的分別，各舉一例。（4 分）

答案：針織布由线圈互相套疊而成，橫向彈性大、易伸展，適合 T 恤及運動服；梭織布由經緯紗交織，結構穩定、彈性小，適合襯衫及牛仔褲。

丁、能源效益與家庭電器（17 分）

電費以每度（千瓦時）1.3 元計算。

13. 一部 2 000 瓦焗爐每日使用 1.5 小時。求每日耗電量（千瓦時）、30 日耗電量及該月電費。（5 分）

答案：每日 = 2 000 × 1.5 ÷ 1 000 = 3 千瓦時；30 日 = 3 × 30 = 90 千瓦時；電費 = 90 × 1.3 = 117 元。

14. 一部一級能源標籤雪櫃每年較舊型號省 260 度電，售價 5 200 元，舊雪櫃可售 400 元。求每年節省金額及回本期（年）。（4 分）

答案：每年節省 = 260 × 1.3 = 338 元；淨成本 = 5 200 − 400 = 4800 元；回本期 = 4800 ÷ 338 = 14.2 年。

15. 兩部同樣使用 4 小時的電器，功率分別為 1 200 瓦及 800 瓦。求兩者耗電量之差及較低功率者可省電的百分比。（4 分）

答案：1 200 瓦 = 1.2 × 4 = 4.8 千瓦時；800 瓦 = 0.8 × 4 = 3.2 千瓦時；差 = 1.6 千瓦時；省電百分比 = 1.6 ÷ 4.8 × 100 = 33.3 %。

16. 列舉兩項在家庭中提升能源效益的具體做法，並說明其原理。（4 分）

答案：選用一級能源標籤電器，因同功能下耗電較少；用電飯煲代替長時間明火煮食，減少熱量散失；定期清潔冷氣機隔塵網，維持換熱效率。

戊、食物安全與標籤（16 分）

假設食物在攝氏 25 度下每 30 分鐘細菌倍增一次。

17. 食物在室溫放置 4 小時。求細菌數量增至原來的多少倍。（4 分）

答案：倍增次數 = 240 ÷ 30 = 8；倍數 = 2 的 8 次方 = 256 倍。

18. 某飲品每 100 毫升含糖 12 克，一盒 30 毫升。求每盒含糖量；若每日建議糖攝入上限為 50 克，求佔比。（4 分）

答案：每盒糖量 = 12 × 30 ÷ 100 = 3.6 克；佔上限 = 3.6 ÷ 50 × 100 = 7.2 %。

19. 說明「此日期前最佳」與「食用期限」的分別，並各指出一種適用食物。（4 分）

答案：「此日期前最佳」指品質（味道、口感）最佳期限，過期後未必不安全，適用於乾糧如餅乾；「食用期限」為安全限期，過期後可能致病，適用於鮮奶、即食肉類等易腐食物。

20. 列舉三項處理生熟食物時避免交叉污染的做法。（4 分）

答案：生熟食物使用不同砧板及刀具；生肉存放在雪櫃下層並加蓋，避免汁液滴落；處理生肉後以肥皂徹底洗手才接觸即食食物。

己、家庭財政、保險與消費（16 分）

每月收入及支出均以元為單位。

21. 某家庭月入 32 000 元，每月租金 11 200 元、食物 6 400 元、交通 2 400 元、其他 4 000 元。求每月總支出、每月儲蓄額及儲蓄率。（5 分）

答案：總支出 = 11 200 + 6 400 + 2 400 + 4 000 = 24000 元；儲蓄 = 32 000 − 24000 = 8000 元；儲蓄率 = 8000 ÷ 32 000 × 100 = 25 %。

22. 家居保險的保單自負額為 1 500 元。若家中失竊損失 12 000 元，求保險公司賠償金額。（4 分）

答案：賠償 = 12 000 − 1 500 = 10500 元；自負額由受保人自行承擔。

23. 一件貨品售 7 200 元，可分 12 期付款，每期 650 元。求總付款額、利息及利率（相對原價）。（4 分）

答案：總付款 = 12 × 650 = 7800 元；利息 = 7800 − 7 200 = 600 元；利率 = 600 ÷ 7 200 × 100 = 8.3 %。

24. 列舉兩項購物前比較價格的具體方法。（3 分）

答案：以每單位價格比較（例如每 100 克價錢），避免只看包裝總價；比較不同商店或網店的同款貨品，並考慮運費及保養。

TutorZone 中五家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。