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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

8. 列舉兩項在採購及貯存階段減少廚餘的具體做法。（4 分）

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）

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）

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

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

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）

20. 列舉三項處理生熟食物時避免交叉污染的做法。（4 分）

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）

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）

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）

24. 列舉兩項購物前比較價格的具體方法。（3 分）

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。