中六家政練習卷：食物營養與能量計算、膳食計劃與餐單設計、食物安全與保鮮、紡織與服裝製作、家庭資源與財務管理、消費者教育與健康生活

中六　家政　｜　時限：75 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲部 食物營養與能量計算（16 分）

能量以千卡計，須列出算式。

1. 一份早餐含碳水化合物 60 克、蛋白質 20 克、脂肪 15 克。用 4、4、9 千卡／克的能量係數，求這份早餐的總能量。

答案：答案：455 千卡（60×4 + 20×4 + 15×9 = 240 + 80 + 135）。

2. 某人每日需要 2,000 千卡，建議脂肪供能不超過總能量的 30%。求每日脂肪攝取上限（克）。

答案：答案：66.7 克（2000 × 0.30 ÷ 9）。

3. 某人身高 1.70 米、體重 68 公斤，求其體重指數（BMI），並說明屬哪個類別。

答案：答案：23.5（68 ÷ 1.70^2），屬正常體重範圍（18.5 至 22.9）。

4. 按每公斤體重 0.8 克蛋白質的建議，體重 55 公斤的人每日需要多少克蛋白質？

答案：答案：44 克（55 × 0.8）。

乙部 膳食計劃與餐單設計（16 分）

比率與份量須寫成最簡形式。

5. 一份午餐提供 600 千卡，某人每日需要 2,000 千卡。求這份午餐佔全日能量的百分比。

答案：答案：30%（600 ÷ 2000 × 100）。

6. 一個三人份食譜用米 250 克。要改為五人份，須用米多少克？（取整數）

答案：答案：417 克（250 × 5 ÷ 3 = 416.7）。

7. 某種食物每公斤售 48 元，買 750 克須付多少元？

答案：答案：$36（48 × 0.75）。

8. 每日建議攝取膳食纖維 25 克。若每天吃三份蔬菜（每份 6 克纖維）和兩份水果（每份 4 克纖維），共攝取多少克纖維？是否達標？

答案：答案：26 克（3×6 + 2×4），已達 25 克的建議。

丙部 食物安全與保鮮（16 分）

溫度一律以攝氏表示。

9. 食物的危險溫度帶為 4 至 60 度。求這個溫度帶的寬度。

答案：答案：56 度（60 − 4）。

10. 冷凍櫃設定為 −18 度，雪櫃冷藏格為 4 度，兩者相差多少度？

答案：答案：22 度（4 − (−18)）。

11. 翻熱剩菜時中心溫度須達 75 度，現時量得 68 度，還差多少度才合格？

答案：答案：7 度（75 − 68）。

12. 用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒砧板：取 10 毫升漂白水，須加多少毫升清水？

答案：答案：990 毫升（10 × 99），稀釋後共 1,000 毫升。

丁部 紡織與服裝製作（16 分）

計算須列出公式。

13. 一塊布料洗前長 120 厘米，洗後長 114 厘米。求縮水率（百分率）。

答案：答案：5%（(120 − 114) ÷ 120 × 100）。

14. 做一件衣服需布 1.8 米。做 12 件需布多少米？

答案：答案：21.6 米（1.8 × 12）。

15. 一塊 5 公斤的混紡布料含棉 65%、聚酯 35%。求含棉的重量。

答案：答案：3.25 公斤（5 × 0.65）。

16. 紙樣長 40 厘米，上下兩端各留 1.5 厘米縫份。求裁剪時的布料長度。

答案：答案：43 厘米（40 + 1.5 × 2）。

戊部 家庭資源與財務管理（16 分）

金額以元為單位，須列算式。

17. 家庭每月收入 32,000 元，住屋開支佔 30%。求每月住屋開支。

答案：答案：$9600（32,000 × 0.30）。

18. 儲蓄目標 24,000 元，每月儲 2,000 元，須儲多少個月？

答案：答案：12 個月（24,000 ÷ 2,000）。

19. 一部 1,200 瓦特的電器每日使用 2 小時，30 日共耗電多少度（千瓦小時）？每度電 1.2 元，電費多少？

答案：答案：72 度（1.2 × 2 × 30），電費 $86.4。

20. 同一食品有兩種包裝：750 克售 36 元、1,200 克售 52.8 元。分別求每 100 克的價錢，並指出哪種較便宜。

答案：答案：每 100 克 $4.8 與 $4.4，1,200 克裝較便宜。

己部 消費者教育與健康生活（20 分）

須讀營養標籤並列出計算。

21. 某飲品每 100 克含糖 12 克，一整包 250 克。求整包含糖量；若每日游離糖上限為 50 克，這包糖佔上限的百分比是多少？

答案：答案：30 克糖（12 ÷ 100 × 250），佔上限 60%。

22. 某零食每 100 克含鈉 480 毫克，一包 150 克。求每包鈉含量；每日上限 2,000 毫克，佔上限百分之幾？

答案：答案：720 毫克（480 ÷ 100 × 150），佔上限 36%。

23. 慢跑 30 分鐘消耗 300 千卡，每週跑三次。若減 1 公斤脂肪需消耗 7,700 千卡，只靠這項運動需多少週？

答案：答案：8.6 週（7,700 ÷ 900 = 8.56）。

24. 一包 5 個蘋果售 30 元，單買每個 7 元。買一包比逐個買節省多少元？每個平均多少元？

答案：答案：節省 $5，每袋平均 $6（30 ÷ 5）。

TutorZone 中六家政練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。