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。

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）。

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。

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？

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。

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）

7. 某種食物每公斤售 48 元，買 750 克須付多少元？

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？

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。

10. 冷凍櫃設定為 −18 度，雪櫃冷藏格為 4 度，兩者相差多少度？

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？

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？

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）。

14. 做一件衣服需布 1.8 米。做 12 件需布多少米？

15. 一塊 5 公斤的混紡布料含棉 65%、聚酯 35%。求含棉的重量。

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。

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。

18. 儲蓄目標 24,000 元，每月儲 2,000 元，須儲多少個月？

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？

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。

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？

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？

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？

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？

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。