中三科技與生活練習卷：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、纖維與布料用料成本、服裝製作與紙樣、家庭資源與消費者選擇

中三　科技與生活　｜　時限：60 分鐘　｜　總分：100 分　｜　共 24 題

甲部　食物營養與能量計算（18 分）

所有計算題須列出算式及單位。

1. 一份早餐含蛋白質 20 克、碳水化合物 60 克、脂肪 15 克。以蛋白質及碳水化合物每克 4 千卡、脂肪每克 9 千卡計算，列式求該早餐的總能量。

2. 每日攝入 2,000 千卡，脂肪應佔不多於 30%。列式求每日脂肪攝入上限（克，取一位小數）。

3. 體重 50 公斤的人，每日蛋白質建議攝入量為每公斤體重 0.8 克。列式求其每日蛋白質需要量，並舉出一種富含蛋白質的食物。

4. 說明膳食纖維的兩項功能，並指出缺乏纖維可能引致的問題。

乙部　膳食計劃與餐單設計（16 分）

計算題須列出算式；其餘各題用完整句子作答。

5. 一份晚餐提供 700 千卡。以每日 2,000 千卡計算，列式求該晚餐佔全日能量的百分比。

6. 為一名中三學生設計一份均衡午餐，須包含四類食物並說明每一類的作用。

7. 比較在家自製午餐與購買外賣午餐在營養控制與成本上的兩項分別。

8. 說明長者餐單設計時須注意的兩項要點。

丙部　食物安全與保鮮（16 分）

計算題須列出算式；其餘各題用完整句子作答。

9. 雪櫃冷藏格溫度 4 度，室溫 25 度。列式求溫度差，並說明低溫為何能減慢食物變壞。

10. 一部 150 瓦特的雪櫃每天壓縮機運作 8 小時。以每度電 1.2 元計算，列式求 30 天的電費。

11. 列舉兩項預防食物交叉污染的方法。

12. 比較冷藏、急凍與醃製三種保鮮方法在原理上的分別。

丁部　纖維與布料用料成本（18 分）

所有計算題須列出算式及單位。

13. 一件上衣需布 1.6 米，每米布 48 元。列式求做 12 件上衣所需布量及布料成本。

14. 同一布料有 500 克裝 24 元及 750 克裝 33 元。列式求兩者的每 100 克價錢，並指出哪一款較划算。

15. 比較棉與聚酯纖維在吸濕性與耐用性上的兩項分別。

16. 說明選擇布料作運動服時須考慮的兩項因素。

戊部　服裝製作與紙樣（16 分）

計算題須列出算式；其餘各題用完整句子作答。

17. 胸圍淨尺寸 92 厘米，鬆量 8 厘米，紙樣每邊縫份 1.5 厘米。列式求完成後的胸圍尺寸。

18. 說明紙樣上「布紋線」與「對摺線」的兩項作用。

19. 比較手縫與車縫在速度與牢固度上的兩項分別。

20. 說明試身（fitting）時須檢查的兩項要點。

己部　家庭資源與消費者選擇（16 分）

計算題須列出算式；其餘各題用完整句子作答。

21. 一部 800 元的攪拌機預計可用 5 年。以直線折舊法列式求每年折舊額。

22. 家庭每月收入 24,000 元，其中 35% 用於住屋、20% 用於飲食。列式求兩項開支金額。

23. 說明購買家庭電器時須比較的三項因素。

24. 說明訂立家庭預算的兩項好處。

TutorZone 中三科技與生活練習卷｜題目與文章為原創，並非任何學校或出版社的教材。