

110 年度餐飲服務類失業者職業訓練 鄉村麵包與法式甜點班 甄選筆試題庫

- 1.(1) 食品從業人員經醫師診斷罹患下列哪些疾病不得從事與食品接觸之工作 A.手部皮膚病 B.愛滋病 C.高血壓 D.結核病 E.梅毒 F.A 型肝炎 G.出疹 H. B 型肝炎 I.胃潰瘍 J.傷寒 ①ADFGJ ②BDFHJ ③ADEFJ ④DEFIJ。
- 2.(2) 下列有關食品從業人員戴口罩之敘述何者正確 ①為了環保，口罩需重複使用 ②口罩應完整覆蓋口鼻，注意鼻部不可露出 ③「食品良好衛生規範準則」規定食品從業人員應全程戴口罩 ④戴口罩可避免頭髮汙染到食品。
- 3.(2) 洗手之衛生，下列何者正確 ①手上沒有污垢就可以不用洗手 ②洗手是預防交叉汙染最好的方法 ③洗淨雙手是忙碌時可以忽略的一個步驟 ④戴手套之前可以不用洗手。
- 4.(3) 下列何者是正確的洗手方式 ①使用清水沖一沖雙手即可，不需特別使用洗手乳 ②慣用手有洗就好，另一隻手可以忽略 ③使用洗手乳或肥皂洗並以流動的乾淨水源沖洗手部 ④洗手候用圍裙將手部擦乾。
- 5.(1) 食品從業人員正確洗手步驟為「濕、洗、刷、搓、沖、乾」，其中的「刷」是什麼意思 ①使用乾淨的刷子把指尖和指甲刷乾淨 ②使用乾淨的刷子把手心刷乾淨 ③使用乾淨的刷子把手肘刷乾淨 ④使用乾淨的刷子把洗手台刷乾淨。
- 6.(4) 從事食品作業時，下列何者為戴手套的正確觀念 ①手套應選擇最小的越好，比較不容易脫落 ②雙手若有傷口時，應先配戴手套後再包紮傷口 ③只要戴手套就可以完全避免手部汙染食品 ④配戴手套的品質應符合「食品器具容器包裝衛生標準」。
- 7.(3) 正確的手部消毒酒精的濃度為 ①90-100% ②80-90% ③70-75% ④50-60%
- 8.(2) 食品從業人員之個人衛生，下列敘述何者正確 ①指甲應留長以利剝除蝦殼 ②不應配戴假指甲，因其可能會斷裂而掉入食品中 ③應擦指甲油保持手部的美觀 ④指甲剪短就可以不用洗手
- 9.(3) 以下對於廚師在工作場所的飲食規範，何者正確 ①自己的飲料可以跟製備好的食品混放在冰箱 ②肚子餓了可以順手拿客人的菜餚來吃 ③為避免口水中的病原菌或病毒轉移到食品中，製備食物時禁止吃東西 ④為了預防蛀牙可以在烹調食品時嚼無糖口香糖。
- 10.(2) 以下對於食品從業人員的健康管理何者正確 ①只要食材及環境衛生良好，即使人員感染上食媒性疾病也不會汙染食品 ②食品從業人員應每日注意健康狀況，遇有身體不適應避免接觸食品 ③只有發燒沒有咳嗽就可以放心處理食品 ④腹瀉只要注意每次如廁後把雙手洗乾淨就可以處理食品。
- 11.(4) 感染諾羅病毒至少要症狀解除後多久，才能再從事接觸食品的工作 ①12 小時 ②24 小時 ③36 小時 ④48 小時。
- 12.(2) 外場服務人員的衛生規則何者正確 ①將食品盡可能的堆疊在托盤上，一次端送給客人 ②外場人員應避免直接進入內場烹調區 ③傳送前不須檢查菜餚內是否有異物 ④如果地板看起來很乾淨，掉落於地板的餐具就可以撿起來直接再供顧客使用。
- 13.(3) 食品從業人員的衛生教育訓練內容最重要的是 ①成本控制 ②新產品開發 ③個人與環境衛生維護 ④滅火器認識
- 14.(4) 下列內場操作人員的衛生規則何者正確 ①為操作方便可以用沙拉油桶墊腳 ②可直接以口對著湯勺試吃 ③可直接在操作台旁會客 ④使用適當且乾淨的器具進行菜餚的排盤。
- 15.(3) 食品從業人員健康檢查及教育訓練紀錄應保存幾年 ①一年 ②三年 ③五年 ④七年
- 16.(1) 肉毒桿菌在酸鹼值(pH)多少以下生長會受到抑制 ①4.6 ②5.6 ③6.6 ④7.6
- 17.(1) 關於諾羅病毒的敘述，下列何者正確 ①1-10 個病毒即可致病 ②用 75%酒精可以殺死 ③外

層有脂肪膜 ④若貝類生長於受人類糞便污染的海域，病毒易蓄積於閉殼肌。

- 18.(4) 下列何者為最常見的毒素型病原菌 ①李斯特菌 ②腸炎弧菌 ③曲狀桿菌 ④金黃色葡萄球菌
- 19.(2) 與水產食品中毒較相關的病原菌是 ①李斯特菌 ②腸炎弧菌 ③曲狀桿菌 ④金黃色葡萄球菌
- 20.(3) 一般而言，一件食品中毒案件之敘述，下列何者正確 ①有嘔吐腹瀉症狀即成立 ②民眾檢舉即成立 ③二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀 ④多人以上攝取相同的食品而發生不同的症狀。
- 21.(1) 關於肉毒桿菌食品中毒案件之敘述，下列何者正確 ①一人血清檢體中檢出毒素即成立 ②媒體報導即成立 ③三人或三人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀 ④多人以上攝取相同的食品而發生不同的症狀。
- 22.(1) 河豚毒素中毒症狀多於食用後 ①3 小時內(通常是 10~45 分鐘)產生 ②6 小時內(通常是 60~120 分鐘)產生 ③12 小時內(通常是 60~120 分鐘)產生 ④24 小時內(通常是 120~240 分鐘)產生。
- 23.(4) 河豚毒素是屬於哪一種毒素 ①腸病毒 ②肝病毒 ③肺病毒 ④神經毒。
- 24.(4) 下列哪一種化學物質會造成類過敏的食品中毒 ①黴菌毒素 ②麻痺型貝毒 ③食品添加物 ④組織胺。
- 25.(1) 下列哪一種屬於天然毒素 ①黴菌毒素 ②農藥 ③食品添加物 ④保險粉。
- 26.(2) 腸炎弧菌主要存在於下列何種食材，須熟食且避免交叉污染 ①牛肉 ②海鮮 ③蛋 ④雞肉
- 27.(3) 沙門氏桿菌主要存在於下列何種食材，須熟食且避免交叉污染 ①蔬菜 ②海產 ③禽肉 ④水果
- 28.(2) 廚師很喜歡自己製作 XO 醬，如果裝罐封瓶時滅菌不當，極可能產生下列哪一種食品中毒 ①李斯特菌 ②腸炎弧菌 ③肉毒桿菌 ④葡萄球菌。
- 29.(3) 台灣近年來，諾羅病毒造成食品中毒的主要原因食品為 ①漢堡 ②雞蛋 ③生蠔 ④罐頭食品。
- 30.(4) 預防諾羅病毒食品中毒的最佳方法是 ①食物要冷藏 ②冷凍 12 小時以上 ③用 70%的酒精消毒 ④勤洗手及不要生食。
- 31.(4) 食品從業人員的皮膚上如有傷口，應儘快包紮完整，以避免傷口中何種病原菌汙染食品 ①腸炎弧菌 ②肉毒桿菌 ③病原性大腸桿菌 ④金黃色葡萄球菌。
- 32.(2) 預防食品中毒的五要原則是 ①要洗手、要充分攪拌、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度 ②要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度 ③要洗手、要新鮮、要戴手套、要徹底加熱、要注意保存溫度 ④要充分攪拌、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度。
- 33.(3) 避免肉毒桿菌中毒，下列何者正確 ①只要無膨罐情形，即使生鏽或凹陷也可以 ②開罐後如發覺有異味時，煮過即可食用 ③自行醃漬食品食用前，應煮沸至少 10 分鐘且要充分攪拌 ④真空包裝食品，無須經過高溫高壓殺菌，銷售及保存也不用冷藏。
- 34.(4) 食用油若長時間高溫加熱，結果 ①能殺菌、容易保存 ②增加油色之美觀 ③增加使用期限 ④會產生有害物質。
- 35.(4) 選擇豆腐加工產品時，下列何者為食品腐敗的現象 ①更美味 ②香氣濃郁 ③重量減輕 ④產生酸味。
- 36.(2) 新鮮的魚，下列何者為正常狀態 ①眼睛混濁、出血 ②魚鱗緊附於皮膚、色澤自然 ③魚鰓呈灰綠色、有黏液產生 ④腹部易破裂、內臟外露。
- 37.(4) 蛋黃的圓弧度越高者，表示該蛋愈 ①腐敗 ②陳舊 ③新鮮 ④美味。
- 38.(4) 奶粉應購買 ①有結塊 ②有雜質 ③呈黑色 ④無不良氣味。
- 39.(1) 如何選擇新鮮的雞肉 ①肉有光澤緊實毛細孔突起 ②肉質鬆軟表皮平滑 ③肉的顏色暗紅有

水般的光澤 ④雞體味重肉無彈性。

- 40.(1) 下列何者為選擇乾貨應考慮的因素 ①是否乾燥完全沒有發霉或腐爛 ②外觀完整，乾濕皆可 ③色澤自然，乾淨與否以及有無雜質皆可 ④色澤非常亮驗。
- 41.(2) 下列何種處理方式無法減少食品中微生物生長所導致之食品腐敗 ①冷藏貯存 ②室溫下隨意放置 ③冷凍貯存 ④妥善包裝後低溫貯存。
- 42.(3) 下列敘述何者錯誤 ①雞蛋表面在烹煮前應以溫水清洗乾淨，否則易有沙門氏桿菌污染 ②在不清潔海域捕撈的牡蠣易有諾羅病毒污染 ③牛奶若是來自罹患乳房炎的乳牛，易有仙人掌桿菌污染 ④製作提拉米蘇或慕斯類糕點時若因蛋液衛生品質不佳，易導致沙門氏桿菌污染。
- 43.(4) 我國有關食品添加物之規定，下列何者為正確 ①使用量並無限制 ②使用範圍及使用量均無限制 ③使用範圍無限制 ④使用範圍及使用量均有限制。
- 44.(4) 食品作業場所之人流與物流方向，何者正確 ①人流與物流方向相同 ②物流：清潔區→準清潔區→污染區 ③人流：污染區→準清潔區→清潔區 ④人流與物流方向相反。
- 45.(3) 食品製備的衛生安全操作，何者正確 ①以鹽水洗滌海鮮類 ②切割吐司片使用蔬果用砧板 ③蔬菜殺菁後直接食用，不可使用自來水冷卻 ④烹調用油宜達發煙點後炸。
- 46.(2) 製冰機管理，何者正確 ①生菜可以放在其內之冰塊上冷卻 ②冷卻用冰塊仍須符合飲用水水質標準 ③任取一杯子取用 ④用後冰鏟或冰夾可直接放冰塊內。
- 47.(3) 不同食材之清洗處理，何者正確 ①乾貨僅需浸泡即可 ②清潔度較低者先處理 ③清洗順序：蔬果→豬肉→雞肉 ④同一水槽同時一起清洗。
- 48.(1) 食物保存之危險溫度帶係指 ①7~60°C ②20~80°C ③0~35°C ④40~75°C。
- 49.(1) 為避免食物中毒，下列哪種食物加熱中心溫度要求最高 ①雞肉 ②碎牛肉 ③豬肉 ④魚肉。
- 50.(4) 食物製備與供應之衛生管理員則為新鮮、清潔、加熱與冷藏及 ①菜單多樣、少量製備 ②提早準備，隨時供應 ③大量製備，一次完成 ④處理迅速，避免疏忽。
- 51.(1) 下列哪一項是針對器具加熱消毒殺菌法的優點 ①無殘留化學藥劑 ②好用方便 ③具滲透性 ④設備價格低廉。
- 52.(3) 餐具洗淨後應 ①以毛巾擦乾 ②立刻放入櫃內貯存 ③先讓其烘乾，再放入櫃內貯存 ④以操作者方便的方法入櫃貯存。
- 53.(2) 生的和熟的食物在處理上所使用的砧板應 ①共一塊即可 ②分開使用 ③依經濟狀況而定 ④依工作量大小而定，以避免二次污染。
- 54.(1) 擦拭食器、工作檯及酒瓶 ①應準備多條布巾，隨時更新保持乾淨 ②為節省及間及成本，可用相同的抹布一體擦拭 ③以舊報紙來擦拭，既環保又省錢 ④擦拭用的抹布吸水力不可過強，以免傷害酒杯。
- 55.(4) 毛巾抹布之煮沸殺菌，係以溫度 100°C 的沸水煮沸幾分鐘以上 ①一分鐘 ②三分鐘 ③四分鐘 ④五分鐘。
- 56.(2) 杯皿的清洗程序是 ①清水沖洗→洗潔劑→消毒液→晾乾 ②洗潔劑→清水沖洗→消毒液→晾乾 ③洗潔劑→消毒液→清水沖洗→晾乾 ④消毒液→洗潔劑→清水沖洗→晾乾。
- 57.(3) 洗滌食品容器及器具應使用 ①洗衣粉 ②廚房清潔劑 ③食品專用洗潔劑 ④強酸、強鹼。
- 58.(4) 食品用具之煮沸殺菌法係以 ①90°C 加熱半分鐘 ②90°C 加熱 1 分鐘 ③100°C 加熱半分鐘 ④100°C 加熱 1 分鐘。
- 59.(4) 製冰機的使用原則，下列何者正確 ①只要是清理乾淨的食物都可以放置保鮮 ②乾淨的飲料用品都可以放進去 ③除了冰鏟外，不能存放食品及飲料 ④不得放任何器具、材料。
- 60.(4) 清洗器具的先後順序，下列何者正確 A 烹調用具、B 鍋具、C 磁、不鏽鋼餐具、D 刀具、E 熟食砧板、F 生食砧板、G 抹布 ①EDCBAFG ②GFEDCBA ③CBDFGAE ④CBADEFG。

- 61.(2) 將所有細菌完全殺滅使成為無菌狀態，稱之 ①消毒 ②滅菌 ③巴斯德殺菌 ④商業滅菌。
- 62.(1) 擦拭玻璃杯時，需對著光源檢視，係因為 ①檢查杯子是否乾淨 ②使杯子水分快速散去 ③展示杯子的造型 ④多此一舉。
- 63.(2) 以漂白水消毒屬於何種殺菌、消毒方法 ①物理性 ②化學性 ③生物性 ④自然性。
- 64.(1) 以冷藏庫或冷凍庫貯存食材之敘述，下列何者正確 ①應考量菜單種類和食材安全貯存審慎計算規劃 ②冷藏庫內通風孔前可堆東西，以有效利用空間 ③可運用瓦楞紙板當作冷藏庫或冷凍庫內區隔食材之隔板 ④冷藏庫或冷凍庫越大越好，可讓廚房彈性操作空間越大。
- 65.(2) 關於食品倉儲設施及原則，下列敘述何者正確 ①冷藏庫之溫度應在 10°C 以下 ②遵守先進先出之原則，並確實記錄 ③乾貨庫房應以日照直射，藉此達到乾燥通風之目的 ④應隨時注意冷凍室之溫度，充分利用所有地面空間擺置食材。
- 66.(1) 乾料庫房之最佳濕度比應為何 ①70% ②80% ③90% ④95%。
- 67.(1) 使用砧板後應如何處理，再側立晾乾 ①當天用清水洗淨 ②當天用廚房紙巾擦乾淨即可 ③隔天用清水洗淨消毒 ④隔兩天後一併清洗消毒。
- 68.(1) 防止蒼蠅病媒傳染危害之因應措施，下列敘述何者為宜 ①將垃圾桶及廚餘密閉貯放 ②使用白色防蟲簾 ③噴灑農藥 ④使用蚊香。
- 69.(1) 餐飲業為防治老鼠傳染危害而做的措施，下列敘述何者正確 ①使用加蓋之垃圾桶及廚餘桶 ②出入口裝設空氣簾 ③於工作場所養貓 ④於工作檯面置放捕鼠夾及誘餌。
- 70.(3) 不鏽鋼工作檯之優點，下列敘述何者正確 ①使用年限短 ②易生鏽 ③耐腐蝕 ④不易清理。
- 71.(3) 杜絕蟑螂孳生的方法，下列敘述何者正確 ①掉落作業場所之任何食品，待工作告一段落再統一清理 ②使用紙箱作為防滑墊 ③妥善收藏以開封過的食品 ④擺放誘餌於工作檯面。
- 72.(1) 選用容器具或包裝時，衛生安全上應注意下列何項 ①材質與使用方法 ②價格高低 ③國內外品牌 ④花色樣式。
- 73.(1) 使用保鮮膜時，下列何者正確 ①覆蓋食物時，避免直接接觸食物 ②微波食品時，需以保鮮膜包覆 ③應重複使用，減少資源浪費 ④蒸煮食物時，以保鮮膜包覆。
- 74.(3) 食品業者應選用符合衛生標準之容器具及包裝，以下何者正確 ①市售保特瓶飲料空瓶可回收填裝食物後再販售 ②容器具允許偶有變色或變形 ③均須符合溶出試驗及材質試驗 ④紙類容器無須符合塑膠類規定。
- 75.(2) 食品包裝之主要功能，下列何者正確 ①增加價格 ②避免交叉汙染 ③增加重量 ④縮短貯存期限。
- 76.(3) 食材驗收時應注意之事項，下列敘述何者正確 ①採購及驗收應同一人辦理 ②運輸條件無須驗收 ③冷凍食品包裝上有水漬/冰晶時，不宜驗收 ④現場合格者驗收，無須紀錄。
- 77.(2) 食材貯存應注意之事項，下列敘述何者正確 ①應大量囤積，先進後出 ②應標記內容，以利追溯來源 ③即期品應透過冷凍延長貯存期限 ④不須定時查看溫度及濕度。
- 78.(3) 冷凍食材之解凍方法，對於食材之衛生及品質，何者最佳 ①至於流水下解凍 ②至於室溫下解凍 ③至於冷藏庫解凍 ④至於淨水解凍。
- 79.(3) 餐飲服務人員操持餐具碗盤時，應注意事項 ①戴了手套，偶而觸摸杯子或碗盤內部並無大礙 ②以玻璃杯直接取用食用冰塊 ③拿取刀叉餐具時，應握其把手 ④為避免湯汁濺出，遞送食物時，可以為觸摸到碗盤內部食物。
- 80.(4) 餐飲服務人員對於掉落地上的餐具，應如何處理 ①沒有髒污就可以繼續提供使用 ②如果有髒污，使用面紙擦拭後就可繼續提供使用 ③使用桌布差擦拭後繼續提供使用 ④回收洗淨晾乾後，方可提供使用。
- 81.(1) 餐飲服務人員遞送餐點時，下列敘述何者正確 ①避免言談 ②指甲未修剪 ③衣著髒汙 ④嬉

戲笑鬧口沫橫飛。

- 82.(3) 餐飲服務人員如有腸胃不適或腹瀉嘔吐時，應如何處理 ①工作賺錢最重要，忍痛撐下去 ②外場服務人員與食品安全衛生沒有直接相關 ③主動告知管理人員進行健康管理 ④自行服藥後繼續工作。
- 83.(2) 食品安全衛生知識與教育，下列敘述何者正確 ①廚師會做菜就好，沒必要瞭解食品安全衛生相關法規 ②外場餐飲服務人員應具備食品安全衛生知識 ③業主會經營賺錢就好，食品安全衛生法規交給秘書瞭解 ④外場餐飲服務人員不必做菜，無須接受食品安全衛生教育。
- 84.(2) 餐飲服務人員進行換盤服務時，應如何處理 ①邊收菜渣，邊換碗盤 ②先收完菜渣，在更換碗盤 ③請顧客將菜渣倒在一起，再一起換盤 ④邊送餐點，邊換碗盤。
- 85.(4) 鹽漬的水產品或肉類，使用後若有剩餘，下列何種做法最不適當 ①可不必冷藏 ②放在陰涼通風處 ③放置冰箱冷藏 ④放在陽光充足的通風處。
- 86.(4) 下列何者是處理蛋品的錯誤方式 ①選購蛋品應留意蛋殼表面是否有裂縫及泥沙或雞屎殘留 ②未及時烹調的蛋，鈍端朝上存放於冰箱中 ③烹煮前以溫水沖洗蛋品表面，避免蛋殼表面上病原菌汙染內部 ④水煮蛋若沒吃完，可先剝殼長時間置於冰箱保存。
- 87.(3) 食品從業人員的健康檢查應多久辦理一次 ①每三個月 ②每半年 ③每一年 ④想到再檢查即可。
- 88.(1) 下列何種肝炎，感染或罹患期間不得從事食品及餐飲相關工作 ①A 型 ②B 型 ③C 型 ④D 型。
- 89.(3) 中央廚房式之餐飲業依法規聘用技術證照人員的比例為 ①85% ②75% ③70% ④60%。
- 90.(2) 持有烹調相關技術證者，從業期間每年至少需接受幾小時的衛生講習 ①4 小時 ②8 小時 ③12 小時 ④24 小時。
- 91.(4) 廚師證書有效期間為幾年 ①1 年 ②2 年 ③3 年 ④4 年。
- 92.(2) 選購包裝食品時要注意，依食品安全衛生管理法規定，食品及食品原料之容器或外包裝應標示 ①製造日期 ②有效日期 ③賞味期限 ④保存期限。
- 93.(2) 根據「餐具清洗良好作業指引」，下列何者是正確的清洗作業設施 ①洗滌槽：具有 100°C 以上含洗潔劑之熱水 ②沖洗槽：具有充足流動之水，且能將洗潔劑沖洗乾淨 ③有效殺菌槽：水溫應在 100°C 以上 ④洗滌槽：人工洗滌應浸 20 分鐘以上。
- 94.(2) 依據「食品良好衛生規範準則」，為有效殺菌，依規定以氯液殺菌法處理餐具，氯液總有效氯最適量為 ①50ppm ②200ppm ③500ppm ④1000ppm。
- 95.(3) 依據「食品良好衛生規範準則」，食品業者之蓄水池(塔、槽)之清潔頻率為何 ①三年至少清理一次 ②二年至少清理一次 ③一年至少清理一次 ④一月至少清理一次。
- 96.(2) 依據「食品良好衛生規範準則」，為維護手部清潔，洗手設施除應備有流動自來水及清潔劑外，應設置下列何種設施 ①吹風機 ②乾手器或擦手紙巾 ③刮鬍機 ④牙線。
- 97.(2) 依照「食品良好衛生規範準則」，下列何者應設專用貯存設施 ①價值不斐之食材 ②過期回收產品 ③廢棄食品容器具 ④食品用洗潔劑。
- 98.(3) 廢棄物應依下列何者法規規定清除及處理 ①環境保護法 ②食品安全衛生管理法 ③廢棄物清理法 ④食品良好衛生規範準則。
- 99.(4) 包裝食品應標示之事項，以下何者正確 ①製造日期 ②食品添加物之功能性名稱 ③含非基因改造食品原料 ④國內通過農產品生產驗證者，標示可追溯之來源。
- 100.(1) 餐飲業者提供以牛肉為食材之餐點時，依規定應標示下列何種項目 ①牛肉產地 ②烹調方法 ③廚師姓名 ④牛肉部位。
- 101.(2) 食品業者販售重組魚肉、牛肉或豬肉食品時，依規定應加註哪項醒語 ①烹調方法 ②僅供熟

食 ③可供生食 ④製作流程。

- 102.(1) 為避免食物中毒，真空包裝即食食品應標示哪項資訊 ①須冷藏或須冷凍 ②水分含量 ③反式脂肪酸含量 ④基因改造成分。
- 103.(3) 餐廳提供火鍋類產品時，依規定應於供應場所提供哪項資訊 ①外帶收費標準 ②火鍋達人姓名 ③湯底製作方式 ④供應時間限制。
- 104.(3) 下列產品何者無須標示過敏原資訊？ ①花生糖 ②起司 ③蘋果汁 ④優格。
- 105.(3) 工業上使用的化學物質可添加於食品嗎？ ①只要屬於衛生福利部公告準用的食品添加物品目，則可依規定添加於食品中 ②視其安全性認定是否可添加於食品中 ③不得作食品添加物用 ④可任意添加於食品中。
- 106.(4) 餐飲業者如因衛生不良，違反食品良好衛生規範準則，經命其限期改正，屆期不改正，依違反食安法可處多少罰鍰？ ①6~100萬 ②6~1,500萬 ③6~5,000萬 ④6萬~2億元。
- 107.(4) 下列何者屬於「豆、魚、蛋、肉」類？ ①四季豆 ②蛋黃醬 ③腰果 ④牡蠣。
- 108.(2) 下列健康飲食的觀念，何者正確？ ①不吃早餐可以減少熱量攝取，是減肥成功的好方法 ②全穀可提供豐富的維生素、礦物質及膳食纖維等，每日三餐應以其為主食 ③牛奶營養豐富，鈣質含量尤其高，應鼓勵孩童將牛奶當水喝，對成長有利 ④對於愛吃水果的女性，若當日水果吃得較多，則應將蔬菜減量，對健康就不影響。
- 109.(1) 研究顯示，與罹患癌症最相關的飲食因子為 ①每日蔬、果攝取份量不足 ②每日「豆、魚、蛋、肉」類攝取份量不足 ③常常不吃早餐，卻有吃宵夜的習慣 ④反式脂肪酸攝食量超過建議量。
- 110.(4) 下列飲食行為，何者是對多數人健康最大的威脅？ ①每天吃1個雞蛋(荷包蛋、滷蛋等) ②每天吃1次海鮮(蝦仁、花枝等) ③每天喝1杯拿鐵(咖啡加鮮奶) ④每天吃1個葡式蛋塔。
- 111.(3) 老年人若蛋白質攝取不足，容易形成「肌少症」。下列食物何者蛋白質含量最高？ ①養樂多1瓶 ②肉鬆1湯匙 ③雞蛋1個 ④冰淇淋1球。
- 112.(3) 100克的食品，下列何者所含膳食纖維最高？ ①番薯 ②冬粉 ③綠豆 ④麵線。
- 113.(1) 100克的食物，下列何者所含脂肪量最低？ ①蝦仁 ②雞腿肉 ③豬腱 ④牛腩。
- 114.(3) 每日飲食指南建議每天1.5-2杯奶，一杯的份量是指？ ①100cc ②150cc ③240cc ④300cc。
- 115.(1) 下列營養素，何者是人類最經濟的能量來源？ ①醣類 ②脂肪 ③蛋白質 ④維生素。
- 116.(3) 關於衛生福利部公告之國民飲食指標，下列建議何者正確 ①每日鈉的建議攝取量上限為6克 ②多葷少素 ③多粗食少精緻 ④三餐應以國產白米為主食。
- 117.(2) 反式脂肪的敘述，何者正確 ①反式脂肪的來源是植物油，所以可以放心使用 ②反式脂肪會增加罹患心血管疾病的風險 ③反式脂肪常見於生鮮蔬果中 ④即使是天然的反式脂肪依然對健康有危害。
- 118.(1) 下列何者組合較符合地中海飲食之原則 ①雜糧麵包+橄欖油+烤鯖魚+腰果拌地瓜葉 ②地瓜稀飯+瓜仔肉+涼拌小黃瓜 ③蕎麥麵+炸蝦+溫泉蛋 ④玉米濃湯+菲力牛排+提拉迷蘇。
- 119.(3) 下列何者符合高纖的原則 ①以水果取代蔬菜 ②以果汁取代水果 ③以糙米取代白米 ④以紅肉取代白肉。
- 120.(2) 以下敘述，何者為健康烹調？ ①含「不飽和脂肪酸」高的油脂有益健康，油炸食物最適合 ②夏季涼拌菜色，可以選用麻油、特級冷壓橄欖油、苦茶油、芥花油等，美味又健康 ③裹於食物外層之麵糊層越厚越好 ④可多使用調味料及奶油製品以增加食物風味。
- 121.(1) 「國民飲食指標」強調多選用「當季在地好食材」，主要是因為 ①當季盛產食材價錢便宜且營養價值高 ②食材新鮮且衛生安全，不需額外檢驗 ③使用在地食材，增加碳足跡 ④進口食材農藥使用把關不易且法規標準低於我國。

- 122.(2) 下列何者是蔬菜的健康烹煮原則？ ①「水煮」青菜較「蒸」的方式容易保存蔬菜中的維生素 ②可以使用少量的健康油炒蔬菜，以幫助保留維生素 ③添加「小蘇打」可以保持蔬菜的青綠色，且減少維生素流失 ④分批小量烹煮蔬菜，無法減少破壞維生素 C。
- 123.(1) 「素食」烹調要能夠提供足夠的蛋白質，下列何者是重要原則？ ①豆類可以和穀類互相搭配(如黃豆糙米飯)，使增加蛋白質攝取量，又可達到互補的作用 ②豆干、豆腐及腐皮等豆類食品雖然是素食者重要蛋白質來源，但因其仍屬初級加工食品，素食者不宜常常使用 ③種子、堅果類食材，雖然蛋白質含量不低，但因其熱量也高，故不建議應用於素食 ④素食成形的加工素材種類多樣化，作為「主菜」的設計最方便且受歡迎，可以多多利用。
- 124.(3) 下列方法何者不宜作為「減鹽」或「減糖」的烹調方法？ ①多利用醋、檸檬、蘋果、鳳梨增加菜餚的風(酸)味 ②於甜點中利用新鮮水果或果桿取代精緻糖 ③應用市售高湯罐頭(塊)增加菜餚口感 ④使用香菜、草菇等來增加菜餚的美味。
- 125.(4) 下列何種肉類烹調法，不宜吃太多？ ①燉煮肉類 ②蒸烤肉類 ③汆燙肉類 ④碳烤肉類。
- 126.(1) 下列何者是攝取足夠且適量的「碘」最安全之方式 ①使用加「碘」鹽取代一般鹽烹調 ②每日攝取高含「碘」食物，如海帶 ③食用高單位碘補充劑 ④多攝取海鮮。
- 127.(1) 豆魚蛋肉類食物經常含有隱藏的脂肪，下列何者脂肪含量較低 ①不含皮的肉類，例如雞胸肉 ②看得到白色脂肪的肉類 ③加工絞肉製品，例如火鍋餃類 ④食用油處理過的加工品，例如肉鬆。
- 128.(3) 下列有關國小兒童餐製作之敘述，何者符合健康烹調原則？ ①建議多以油炸類的餐點為主，如薯條、炸雞 ②應避免供應水果、飲料等甜食 ③可運用天然起司入菜或以鮮奶作為餐間點心 ④學童挑食恐使營養攝取不足，應多使用奶油及調味料來增加菜餚的風味。
- 129.(3) 104 年 7 月起我國包裝食品除熱量外，強制要求標示之營養素為 ①蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、反式脂肪及纖維 ②蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、反式脂肪及鈣質 ③蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、反式脂肪及糖 ④蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、反式脂肪。
- 130.(2) 下列何者不是衛生福利部規定的營養標示所必須標示的營養素？ ①蛋白質 ②膽固醇 ③飽和脂肪 ④鈉。
- 131.(2) 下列何者是現行包裝食品營養標示規定必需標示的營養素？ ①鉀 ②鈉 ③鐵 ④鈣。
- 132.(4) 依照衛生福利部公告之「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，攝取過量將對國民健康有不利之影響的營養素列屬「需適量攝取」之營養素含量宣稱項目，不包括以下營養素 ①飽和脂肪 ②鈉 ③糖 ④膳食纖維。
- 133.(2) 植物中含蛋白質最豐富的是 ①穀類 ②豆類 ③蔬菜類 ④薯類。
- 134.(2) 豆腐凝固是利用大豆中的 ①脂肪 ②蛋白質 ③醣類 ④維生素。
- 135.(1) 以營養學的觀點，下列哪一種食物的蛋白質含量最高且品質最好 ①黃豆 ②綠豆 ③紅豆 ④黃帝豆。
- 136.(2) 糙米，除可提供醣類、蛋白質外，尚可提供 ①維生素 A ②維生素 B 群 ③維生素 C ④維生素 D。
- 137.(4) 下列何種油脂之膽固醇含量最高 ①黃豆油 ②花生油 ③棕櫚油 ④豬油。
- 138.(2) 下列哪一種維生素可稱之為陽光維生素，除了可以維持骨質密度外，尚可預防許多其他疾病 ①維生素 A ②維生素 D ③維生素 E ④維生素 K。
- 139.(4) 新鮮的水果比罐頭水果富含 ①醣類 ②蛋白質 ③油脂 ④維生素。
- 140.(3) 最容易受熱而被破壞的營養素是 ①澱粉 ②蛋白質 ③維生素 ④礦物質。