

113 年度餐飲服務類失業者職業訓練 【健身餐盒製作班】甄試參考題庫

1. (3) 以下對於廚師在工作場合的飲食規範，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，製備食品時禁止吃東西④為了預防蛀牙可以在烹調食品時嚼無糖口香糖。
2. (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 。
3. (2)食品從業人員之健康檢查報告應存放於何處備查 ①乾料庫房 ②辦公室的文件保存區 ③鍋具存放櫃 ④主廚自家 。
4. (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 交叉污染最好的方法 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 。
5. (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手並以 流動的乾淨水源沖洗手部 ④洗手後用圍裙將手部擦乾 。
6. (2) 乾米粉較耐保存之原因為①包裝良好②產品乾燥含水量低③含多量防腐劑④急速冷卻 。
7. (4) 下列何者為使用酒精消毒手部的正確注意事項 ①應選擇工業用酒精效果較好②可以用酒精消毒取代洗手③酒精噴越多效果越好④噴灑酒精後，宜等酒精揮發再碰觸食品。
8. (4) 從事食品作業時，下列何者為戴手套的正確觀念 ①手套應選擇越小的越好， 比較不容易脫落 ②雙手若有傷口時， 應先佩戴手套後再包紮傷口 ③只要戴 手套就可以完全避免手部污染食品 ④佩戴手套的品質應符合「 食品器具容 器包裝衛生標準」 。
9. (3) 正確的手部消毒酒精的濃度為 ①90-100 % ②80 -90 % ③ 70 -75 % ④50 -60 % 。
10. (1) 食品從業人員如配戴手套，下列哪個時機宜更換手套 ①更換至不同作業區之前 ②上廁所之前 ③倒垃圾之前 ④下班打卡之前 。
11. (1) 水活性在多少以下細菌較不易孳生 ①0.84 ②0.87 ③0.90 ④0.93 。
12. (1) 以下保持圍裙清潔的做法何者正確 ①圍裙可依作業區清潔度以不同顏色區 分 ②脫下的圍裙可隨意跟脫下來的髒衣服掛在一起 ③上洗手間時不需脫掉圍裙 ④如果公司沒有洗衣機就不需每日清洗圍裙 。
13. (3) 以下敘述何者正確 ①為了計時烹煮時間，廚師應隨時佩戴手錶 ②因為廚房太熱所以可以穿著背心及短褲處理食品 ③工作鞋應具有防水防滑功能 ④為 了提神可以在烹調食品時喝藥酒 。
14. (3) 不會助長細菌生長之食物，下列何者正確①油飯②馬鈴薯泥③罐頭食品④截切生菜 。
15. (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污染食品 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處理食品。

16. (4) 感染諾羅病毒至少要症狀解除多久後，才能再從事接觸食品的工作 ① 12 小時 ② 24 小時 ③ 36 小時 ④ 48 小時。
17. (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。
18. (2) 若員工在上班期間報告身體不適，主管應該 ① 勉強員工繼續上班 ② 請員工儘速就醫並了解造成身體不適的正確原因 ③ 辭退員工 ④ 責罵員工。
19. (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，而是在專門的緩衝區域進行菜餚的傳送 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。
20. (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。
21. (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。
22. (1) 河豚毒素中毒症狀多於食用後 ① 3 小時內（通常是 10~45 分鐘）產生 ② 6 小時內（通常是 60~120 分鐘）產生 ③ 12 小時內（通常是 60~120 分鐘）產生 ④ 24 小時內（通常是 120~240 分鐘）產生。
23. (2) 一般而言，河豚最劇毒的部位是 ① 腸、皮膚 ② 卵巢、肝臟 ③ 眼睛 ④ 肉。
24. (1) 水活性在多少以下細菌較不易孳生 ① 0.84 ② 0.87 ③ 0.90 ④ 0.93。
25. (1) 肉毒桿菌在酸鹼值(pH)多少以下生長會受到抑制 ① 4.6 ② 5.6 ③ 6.6 ④ 7.6。
26. (1) 進行食品危害分析時須包括化學性、物理性及下列何者 ① 生物性 ② 化工性 ③ 機械性 ④ 電機性。
27. (2) 腸炎弧菌主要存在於下列何種食材，須熟食且避免交叉汙染 ① 牛肉 ② 海產 ③ 蛋 ④ 雞肉。
28. (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。
29. (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 麻痹性貝毒 ③ 食品添加物 ④ 組織胺。
30. (3) 經調查檢驗後確認引起疾病之病原菌為腸炎弧菌，則該腸炎弧菌即為 ① 原因物質 ② 事因物質 ③ 病因物質 ④ 肇因物質。
31. (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。
32. (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。
33. (2) 組織胺中毒常發生於腐敗之水產魚肉中，但組織胺是 ① 不耐熱，加熱即可破壞 ②

- 耐熱，加熱很難破壞 ③不耐冷，冷凍即可破壞 ④不耐攪拌，攪拌均勻即可破壞。
34. (3) 低酸性真空包裝食品如果處理不當，容易因下列何者或其毒素引起食品中毒①李斯特菌 ②腸炎弧菌 ③肉毒桿菌 ④葡萄球菌。
35. (2) 廚師很喜歡自己製造 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肉毒桿菌 ③腸炎弧菌 ④葡萄球菌。
36. (1) 過氧化氫造成食品中毒的原因食品常見的為 ①烏龍麵、豆干絲及豆干 ②餅乾 ③乳品、乳酪 ④罐頭食品。
37. (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、要澈底加熱、要注意保存溫度 ②要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度 ③要洗手、要新鮮、要戴手套、要澈底加熱、要注意保存溫度 ④要充分攪拌、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度。
38. (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污染食品 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。
39. (2) 蛋類最容易有 ①金黃色葡萄球菌 ②沙門氏桿菌 ③螺旋桿菌 ④大腸桿菌污染。
40. (1) 選購食材時，依據下列何者可辨別食物材料的新鮮與腐敗①視覺嗅覺②外觀包裝③價格高低④商品宣傳。
41. (4) 依據 GHP 之儲存管理，化學物品應在原盛裝容器內並配合下列何種方式管理 ①專人 ②專櫃 ③專冊 ④專人專櫃專冊。
42. (3) 有關食物之保溫與復熱，何者正確①保溫應使食物中心溫度不得低於 50°C ②保溫時間以不超過 6 小時為宜③具潛在危害性食物，復熱中心溫度至少達 74°C/15 秒以上④使用微波復熱中心溫度要求與一般傳統加熱方式一樣。
43. (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。
44. (1) 熟米飯放置於室溫貯藏不當時，最容易遭受下列哪一種微生物的污染而腐敗變質 ①仙人掌桿菌 ②沙門氏桿菌 ③金黃色葡萄球菌 ④大腸桿菌。
45. (3) 下列何者敘述錯誤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牛奶若是來自於罹患乳房炎的乳牛，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。
46. (2) 製冰機管理，何者正確 ①生菜可放在其內之冰塊上冷藏 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) 冷卻一大鍋的蛤蜊濃湯，何者正確 ①湯鍋放在冷藏庫內 ②湯鍋放在冷凍庫內 ③湯鍋放在冰水內 ④湯鍋放在調理檯上。
48. (2) 直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示，下列何者正確①有無標示主要食材皆可 ②標示熬製食材中含量最多者 ③使用食材及風味調味料共同調製之火鍋湯底，不論使用比例都無需標示「○○食材及○○風味調味料」共同調製 ④應必須標示所有食材及成分。
49. (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。

50. (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。
51. (2) 食物之配膳及包裝場所，何者正確 ①屬於準清潔作業區 ②室內應保持正壓 ③進入門戶必須設置空氣浴塵室 ④門戶可雙向進出。
52. (2) 舒適與清淨的廚房溫溼度組合，何者正確 ①25~30℃，70~80%RH ②20~25℃，50~60%RH ③15~20℃，30~35%RH ④90%RH
53. (3) 下列何者為不合法之食品添加物 ①蔗糖素 ②己二烯酸 ③甲醛 ④亞硝酸鹽。
54. (1) 食物保存之危險溫度帶係指 ①7~60℃ ②20~80℃ ③0~35℃ ④40~75℃。
55. (3) 餐具洗淨後應 ①以毛巾擦乾 ②立即放入櫃內貯存 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。
56. (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。
57. (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℃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。
58. (2) 倉儲設施及管制原則影響食材品質甚鉅，下列何者敘述正確 ①為維持濕度平衡，乾貨庫房應放置冰塊 ②為控制溫度，冷凍庫房須定期除霜 ③為防止品質劣變，剛煮滾之醬汁應立即放入冷藏庫降溫 ④為有效利用空間，冷藏庫房儘量堆滿食物。
59. (3) 冷藏庫貯存食材之說明，下列敘述何者正確 ①煮過與未經烹調可一起存放，節省空間 ②熱食應直接送入冷藏庫中，以免造成腐敗 ③海鮮存放時，最好與其他材料分開 ④乳製品、甜點、生肉可共同存放。
60. (4) 依據「食品良好衛生規範準則」，餐具採用乾熱殺菌法做消毒，需達到多少度以上之乾熱，加熱 30 分鐘以上 ①80℃ ②90℃ ③100℃ ④110℃。
61. (1) 食品作業場所內化學物質及用具之管理，下列何者可暫存於作業場所操作區 ①清洗碗盤之食品用洗潔劑 ②去除病媒之誘餌 ③清洗廁所之清潔劑 ④洗刷地板之消毒劑。
62. (3) 下列何者是食品良好衛生規範準則中，餐具或食物容器是否乾淨的檢查項目 ①殘留澱粉、殘留脂肪、殘留洗潔劑、殘留過氧化氫 ②殘留澱粉、殘留蛋白質、殘留洗潔劑、殘留過氧化氫 ③殘留澱粉、殘留脂肪、殘留蛋白質、殘留洗潔劑 ④殘留澱粉、殘留脂肪、殘留蛋白質、殘留過氧化氫。
63. (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。
64. (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妥善收藏已開封的食品 ④擺放誘餌於工作檯面。
65. (1) 作業場所內垃圾及廚餘桶加蓋之主要目的為何 ①避免引來病媒 ②減少清理次數 ③美觀大方 ④上面可放置東西。
66. (3) 使用食品用容器具及包裝時，下列何者正確 ①應選用回收代碼數字高的塑膠材質 ②應選用不含金屬錳之不鏽鋼 ③應瞭解材質特性及使用方式 ④應選用含螢光增白劑之

紙類容器。

67. (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微波食物時，須以保鮮膜包覆 ③應重複使用，減少資源浪費 ④蒸煮食物時，以保鮮膜包覆。
68. (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 瓶飲料空瓶可回收裝填食物後再販售 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。
69. (2) 食品包裝之主要功能，下列何者正確 ①增加價格 ②避免交叉污染 ③增加重量④縮短貯存期限。
70. (2) 選擇食材或原料供應商時應注意之事項，下列敘述何者正確 ①提供廉價食 材之供應商 ②完成食品業者登錄之食材供應商 ③提供解凍再重新冷凍食材之供應商④提供即期或重新標示食品之供應商。
71. (3) 載運食品之運輸車輛應注意之事項，下列敘述何者正確 ①運輸冷凍食品時，溫度控制在-4℃ ②應妥善運用空間，儘量堆疊 ③運輸過程應避免劇烈之溫濕度變化 ④原材料、半成品及成品可以堆疊在一起。
72. (2) 食品業者實施衛生管理，以下敘述何者為正確 ①必要時實施食品良好衛生規範準則 ②掌握製程重要管制點，預防、降低或去除危害 ③為了衛生稽查，才建立衛生管理文件 ④建立標準作業程序書，現場操作仍依經驗為準。
73. (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，可稍微觸摸碗盤內部食物。
74. (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使用桌布擦拭後繼續提供使用 ④回收洗淨晾乾後，方可提供使用。
75. (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。
76. (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，再更換碗盤 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。
77. (4) 鹽漬的水產品或肉類，使用後若有剩餘，下列何種作法最不適當 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。
78. (1) 下列何者敘述正確 ①冷藏的未包裝食品和配料在貯存過程中必須覆蓋，防止污染 ②生鮮食品（例如：生雞肉和肉類）在冷藏櫃內得放置於即食食品的上方 ③冷藏的生鮮配料不須與即食食品 and 即食配料分開存放 ④有髒污或 裂痕蛋類經過清洗也可使用於製作蛋黃醬。
79. (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污染內部 ④水煮蛋若沒吃完，可先剝殼長時間置於冰箱保存。
80. (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 ③

C型 ④D型。

81. (1) 目前法規規範需聘用全職「技術證照人員」的食品相關業別為①餐飲業及烘焙業 ②販賣業 ③乳品加工業 ④食品添加物業
82. (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 ① 4 小時 ②8小時 ③12 小時 ④24 小時。
83. (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。
84. (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℃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℃以上 ④洗滌槽：人工洗滌應浸 20 分鐘以上。
85. (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牙線等設施。
86. (2) 「食品良好衛生規範準則」中有關倉儲管制應符合之規定，下列敘述何者正確 ①應遵循先進先出原則，並貼牆整齊放置 ②倉庫內物品不可直接置於地上，以供搬運 ③應善用倉庫內空間，貯存原材料、半成品或成品 ④倉儲過程中，應緊閉不透風以防止病媒飛入。
87. (1) 「食品良好衛生規範準則」中有關餐飲業之作業場所與設施之衛生管理，下列敘述何者正確 ①應具有洗滌、沖洗及有效殺菌功能之餐具洗滌殺菌設施 ②生冷食品可於熟食作業區調理、加工及操作 ③為保持新鮮，生鮮水產品養殖處所應直接置於生冷食品作業區內 ④提供之餐具接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，不應有脂肪、澱粉、膽固醇及過氧化氫之殘留
88. (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。
89. (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。
90. (1) 為避免食品中毒，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。
91. (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。
92. (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
93. (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。
94. (3) 下列何者是「鐵質」最豐富的來源？ ①雞蛋 1 個 ②紅莧菜半碗(約 3 兩) ③牛

肉 1 兩 ④葡萄 8 粒。

95. (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。
96. (4) 世界衛生組織（WHO）建議每人每天反式脂肪酸不可超過攝取熱量的 1 %。請問，以一位男性每天 2,000 大卡來看，其反式脂肪酸的上限為①5.2 公克②3.6 公克③2.8 公克④2.2 公克。
97. (3) 下列針對「高果糖玉米糖漿」與「蔗糖」的敘述，何者正確？①高果糖玉米糖漿甜度高、用量可以減少，對控制體重有利②蔗糖加熱後容易失去甜味③高果糖玉米糖漿容易讓人上癮、過度食用④過去研究顯示：二者對血糖升高、癌症誘發等的影響是一樣的。
98. (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。
99. (3) 健康飲食建議至少應有多少量的全穀雜糧類，要來自全穀類？①1/5②1/4③1/3④1/2。
100. (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川燙肉類④碳烤肉類。
101. (2) 每日飲食指南建議每天 3-5 份蔬菜，一份是指多少量？①未煮的蔬菜 50 公克②未煮的蔬菜 100 公克③未煮的蔬菜 150 公克④未煮的蔬菜 200 公克。
102. (3) 健康飲食建議的鹽量，每日不超過幾公克？①15 公克②10 公克③6 公克④2 公克
103. (4) 健康體重是指身體質量指數在下列哪個範圍？① 21.5 -26.9② 20.5-25.9③19.5-24.9④18.5-23.9
104. (2) 飲食指南中六大類食物的敘述何者正確①玉米、栗子、芋齊屬蔬菜類②糙米、南瓜、山藥屬全穀雜糧類③紅豆、綠豆、花豆屬豆魚蛋肉類④瓜子、杏仁果、腰果屬全穀雜糧類。
105. (2) 關於衛生福利部公告之素食飲食指標，下列建議何者正確①多攝食瓜類食物，以獲取足夠的維生素 B12②多攝食富含維生素 C 的蔬果，以改善鐵質吸收率③每天蔬菜應包含至少一份深色蔬菜、一份淺色蔬菜④全穀只須占全穀雜糧類的 1/4。
106. (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多粗食少精製④三餐應以國產白米為主食。
107. (2) 飽和脂肪的敘述，何者正確①動物性肉類中以紅肉(例如牛肉、羊肉、豬肉)的飽和脂肪含量較低②攝取過多飽和脂肪易增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險③世界衛生組織建議應以飽和脂肪取代不飽和脂肪④於常溫下固態性油脂(例如豬油)其飽和脂肪含量較液態性油脂(例如大豆油及橄欖油)低。
108. (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。
109. (4) 下列那一組午餐組合可提供較高的鈣質？①白飯(200 g) + 荷包蛋(50 g) + 芥

- 藍菜 (100 g) + 豆漿 (240 mL) ②糙米飯 (200 g) + 五香豆干 (80g) + 高麗菜 (100 g) + 豆漿 (240 mL) ③白飯 (200 g) + 荷包蛋 (50 g) + 高麗菜 (100 g) + 鮮奶 (240 mL) ④糙米飯 (200 g) + 五香豆干 (80 g) + 芥藍菜 (100 g) + 鮮奶 (240 mL) 。
110. (1) 下列何者組合較符合地中海飲食之原則 ①雜糧麵包佐橄欖油+ 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+提拉米蘇 。
111. (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 。
112. (3) 銀髮族飲食需求及製備建議， 下列何者正確 ①應盡量減少豆魚蛋肉類的食用，避免增加高血壓及高血脂的風險 ②應盡量減少使用蔥、薑、蒜、九層 塔等，以免刺激腸胃道 ③多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物、蔬菜、水果，可使排便更順暢 ④保健食品及營養補充品的食用是必須的，可參考廣告資訊選購 。
113. (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 。
114. (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 。
115. (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乾取代精緻糖 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 。
116. (2) 下列有關育齡女性營養之敘述何者正確？ ①避免選用加碘鹽以及避免攝取 含碘食物，如海帶、紫菜 ②食用富含葉酸的食物，如深綠色蔬菜 ③避免日 曬，多攝取富含維生素D的食物，如魚類、雞蛋等 ④為了促進鐵質的吸收 率，用餐時應搭配喝茶 。
117. (2) 下列有關更年期婦女營養之敘述何者正確？ ①飲水量過少可能增加尿道感染的風險，建議每日至少補充 15 杯(每杯 240 毫升)以上的水分 ②每天日曬 20 分鐘有助於預防骨質疏鬆 ③多吃紅肉少吃蔬果，可以補充鐵質又能預防心血管疾病的發生 ④應避免攝取含有天然雌激素之食物，如黃豆類及其製品等 。
118. (3) 每日飲食指南建議每天 1.5 -2 杯奶，一杯的份量是指？ ① 100cc ②150cc ③ 240cc ④ 300cc 。
119. (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 。
120. (1) 下列敘述的烹調方式，哪個是符合減鹽的原則 ①使用酒、糯米醋、蒜、薑、胡椒、八角及花椒等佐料，增添料理風味 ②使用醬油、味精、番茄醬、魚露、紅糟等醬料取代鹽的使用 ③多飲用白開水降低鹹度 ④採用醃、燻、醬、滷等方式，添增食物的香味 。
121. (4) 調理麵包使用之蔬菜應洗滌，殺菁後才使用。下列各項何者為正確？①處理過之蔬

- 菜可置於常溫下慢慢使用 ②使用後之剩餘蔬菜不須冷藏，隔天再使用 ③調理麵包加工時可不戴衛生手套，不必消毒 ④應儘速使用完畢。
122. (2) 下列敘述何者不正確？ ①食品包裝標示應合乎法律規定 ②內包裝印刷愈漂亮愈好所以油墨種類要多 ③包材選擇要適合產品特性，不可一成不變 ④包材選擇亦應考慮環保因素。
123. (4) 某規範明定地政機關進用女性測量助理名額，不得超過該機關測量助理名額總數二分之一，根據消除對婦女一切形式歧視公約(CEDAW)，下列何者正確？①此項二分之一規定是為促進男女比例平衡②土地測量經常在戶外工作，基於保護女性所作的限制，不屬性別歧視③此限制是為確保機關業務順暢推動，並未歧視女性④限制女性測量助理人數比例，屬於直接歧視。
124. (2) 最適合用來做為廚房準備食物的工作檯材質為①大理石②不銹鋼③玻璃纖維④木板。
125. (2) 廚房器具有大鋼盆、湯鍋、平底鍋，以下何者才是器具正確的使用方法？ ①大鋼盆裝菜、湯鍋洗菜、平底鍋煮湯②大鋼盆洗食材、湯鍋滷蛋、平底鍋煎鍋貼③大鋼盆煮湯、湯鍋滷雞腿、平底鍋煎魚④大鋼盆洗菜、湯鍋拌餡、平底鍋燙麵。
126. (2) 為預防便秘、直腸癌之發生，最好每日飲食中多攝取富含①蛋白質②纖維質③葡萄糖④油質的食物。
127. (4) 排盤之裝飾物除了要注意每道菜本身的主材料、副材料及調味料之間的色彩，也要注意不同菜餚之間的色彩調和度①不用考慮太多浪費時間②選擇越豐富、多樣性越好③選取顏色越鮮艷者越漂亮即可④不宜喧賓奪主，宜取可食用食材。
128. (2) 鮮奶如需熱飲，各銷售商店可將瓶裝鮮奶加溫至① 40℃②60℃③50℃④30℃以上。
129. (1) 廚務人員（人流）的動線，以下敘述何者為佳？ ①清潔區→準清潔區→污染區②污染區→準清潔區→清潔區③污染區→清潔區→準清潔區④準清潔區→清潔區→污染區。
130. (4) 砧板下應有防滑設置，如無，至少應墊何種物品以防止滑落①檯布②菜瓜布③竹筴④溼毛巾。
131. (4) 下列食品何者不得添加任何的食品添加物？ ①火腿②奶油③醬油④鮮奶。
132. (2) 菜名中有「發財」二字的菜，其所用材料通常會有①蝦米②髮菜③金針④香菇。
133. (1) 解凍方法對冷凍肉的品質影響頗大，應避免解凍時將冷凍肉放於①水中浸泡②塑膠袋內包紮好後於流動水中③微波爐④冷藏庫解凍。
134. (3) 下列何種食物為維生素 B2 的最佳來源？ ①米飯②豆腐③鮮奶④豬肉。
135. (4) 醬油如用於涼拌菜及快炒菜為不影響色澤應選購①醬油膏②薄鹽③深色④淡色醬油。
136. (3) 冷凍食品經解凍後①可以②沒有規定③不可以④無所謂重新冷凍出售。
137. (1) 廚房的工作檯面照明度需要多少米燭光？ ①200 ②180③150④100 米燭光以上。
138. (3) 市售客製化手搖清涼飲料，常使用的甜味來源為？ ①麥芽糖②葡萄糖③高果糖玉米糖漿④蔗糖。
139. (4) 不鏽鋼工作檯之優點，下列敘述何者正確①不易清理②易生鏽③使用年限短④耐腐

蝕。

- 140.(1) 要選擇新鮮的蝦應選下列何者？①蝦身堅硬的②蝦身柔軟的③頭部已帶有黑色的④頭部脫落的。
- 141.(1) 哪一種家庭廢棄物可用來作為製造肥皂的主要原料？①回鍋油②果皮③熟廚餘④食醋。
- 142.(4) 我工作的餐廳，午餐在 2 點休息，晚餐於 5 點開工，在這空檔 3 小時中，廚房①視情況而定可否當休息場所②視老闆的規定可否當休息場所③可當休息場所④不可以當休息場所。
- 143.(1) 將食物煎或炒以後再加入醬油、糖、酒及水等佐料放在慢火上烹煮的方式，為下列何者？①紅燒②燴③溜④爆。
- 144.(2) "爆"的菜應使用①小火②大火③中火④微火 來做。
- 145.(4) 選購包裝麵類製品的條件為何①色澤白皙②有使用防腐劑延長保存③麵條沾黏④有完整標示。
- 146.(2) 廚房滅火器放置位置是①副主廚②全體廚師③主廚④老闆 應有的認知。
- 147.(4) 一般民眾及業者於烹調時應選用加碘鹽取代一般鹽，請問可以透過標示中含有哪項成分，來辨別食鹽是否有加碘①碘酒②優碘③碘 131④碘化鉀。
- 148.(1) 經過洗滌、切割或熟食處理後的生料或熟料，再用調味料直接調味而成的菜餚，其烹調方法為下列 何者？①拌②炒③煮④蒸。
- 149.(3) 魚貝類在冷凍的溫度下①可永遠存放②不會變質③品質仍然在下降④新鮮度不變。
- 150.(4) 甲狀腺腫大，可能因何種礦物質缺乏所引起？①鎂②鐵③硒④碘。
- 151.(3) 目前市面上以何種水產品的價格最便宜？①日月貝②草蝦③吳郭魚④螃蟹。
- 152.(3) 含有筋性的粉類是①太白粉②玉米粉③麵粉④甘藷粉。
- 153.(2) 殺蟲劑應放置於①廁所②廚房外專櫃③廚房內置物架④廚房角落。
- 154.(1) 淡色醬油於烹調時，一般用在①快炒菜②烤菜③紅燒菜④滷菜。
- 155.(3) 對新鮮屋包裝的果汁，下列敘述何者正確？①可保存在室溫中②運送時不一定須使用冷藏保溫車③ 必須保存在 7℃ 以下的環境中④需保存在冷凍庫中。
- 156.(1) 廚房用的器具繁多五花八門， 平常的維護、整理應由誰來負責？①各單位使用者②老闆自己③主廚④助廚。
- 157.(3) 下列何者貯存於室溫會有食品安全衛生疑慮①米②糖③鮮奶油④鹽。
- 158.(1) 假設廚房面積與營業場所面積比太小，下列敘述何者不正確？①有助減輕成本②易導致交互污染③散熱頗為困難④增加工作上的不便。
- 159.(4) 甘藷買回來不適宜貯藏的溫度為①15 ℃ ②18 ℃③20 ℃④0 ~3℃左右。
- 160.(2) 廚餘餾水需當天清除或存放於①常溫中②7℃ 以下③15℃ 以上④8℃以上 。
- 161.(2) 下列何種澱粉以手捻之有滑感？①麵粉②太白粉③泡達粉④在來米粉。
- 162.(4) 黏性最大的米為 ①蓬萊米②在來米 ③胚芽米④糯米。
- 163.(1) 麵糰添加下列何種調味料可促進其延展性？①鹽②胡椒粉③糖④ 醋。
- 164.(1) 「粉蒸肉」之材料宜用 ①五花肉②里肌肉③豬蹄④豬頭肉。
- 165.(2) 製作包子之麵粉宜選用下列何者？①低筋麵粉②中筋麵粉③高筋麵粉④ 澄粉。
- 166.(3) 花生與下列何種食物性質差異最大？①核桃 ②腰果 ③綠豆④ 杏仁。

167. (4) 如貯藏不當易產生黃麴毒素的食品是①蛋 ②肉 ③魚④ 花生。
168. (3) 因存放日久而發芽以致產生茄靈毒素，不能食用之食物是 ①洋蔥②胡蘿蔔③馬鈴薯④毛豆。
169. (2) 下列食品何者含澱粉質較多？ ①芋薺②馬鈴薯③蓮藕④豆薯（刈薯）。
170. (4) 下列食品何者為非發酵食品？ ①醬油②米酒③酸菜④牛奶。