

111 年度餐飲服務類失業者職業訓練  
【烘焙技能養成班】甄試參考題庫

1. (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戴口罩可避免頭髮污染到食品。
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. (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。
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) 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。
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 ②24 小時 ③36 小時 ④48 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 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 ①0.84 ②0.87 ③0.90 ④0.93。
25. (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 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麻痺性貝毒 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. (3) 國產麵粉每袋的重量以何種最多？ ①22 磅 ②30 磅 ③22 公斤 ④30 公斤。
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℃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℃/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°C，70~80%RH ②20~25°C，50~60%RH ③15~20°C，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°C ②20~80°C ③0~35°C ④40~75°C。
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°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。
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°C ②90°C ③100°C ④110°C。
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°C 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或即食配料分開存放 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 ③C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 ①4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°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。

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？ ①1/5 ②1/4 ③1/3 ④1/2。
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 -26.9 ② 20.5-25.9 ③19.5-24.9 ④18.5-23.9
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 B12 ②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



- 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？ ①100cc ②150cc ③240cc ④300cc。
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. (1) 下列何者應貯存於7℃以下之冷藏櫃販售？ ①布丁派 ②海綿蛋糕 ③椰子餅乾 ④葡萄土司。
123. (3) 新鮮酵母最適當之貯存溫度範圍？ ①-20℃ ②-10℃~-5℃ ③1~10℃ ④20℃以上。
124. (4) 液體蛋是很方便之烘焙材料，下列敘述何者不正確？ ①液體蛋應冷藏以防變質 ②液體蛋變質時初期pH值會升高 ③液體蛋可加糖冷凍保存 ④液體蛋可以常溫保存。
125. (2) 下列何種油脂貯存於較高溫（如35℃）易變質？ ①氫化棕櫚油 ②自製豬油 ③氫化豬油 ④椰子油。
126. (3) 巧克力應貯存於？ ①高濕度之場所 ②高溫日照之地區 ③低溫乾燥之場所 ④隨處均可放置。
127. (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。
128. (3) 製作布丁餡其貯存時考慮之因素不包含？ ①水分含量 ②澱粉的老化 ③pH值 ④未變性蛋白質的存在。
129. (4) 有關麵粉之貯藏，下列何者有誤？ ①貯藏之場所必須乾淨，良好之通風設備 ②溫度在18~24℃ ③相對濕度在55%~65% ④麵粉靠近牆壁放置。
130. (4) 蛋經貯藏後蛋白會釋出二氧化碳，使其pH值升高至？ ①6~6.5 ②7~7.5 ③8~8.5 ④9~9.5，會使蛋白的黏度減少，降低起泡性。
131. (4) 餅乾最好的包裝材料是？ ①聚乙烯(PE) ②腊紙 ③玻璃紙 ④鋁箔膠膜積層。
132. (3) 冰淇淋，鮮奶油蛋糕適用的包裝材料？ ①金屬容器 ②紙製品 ③泡沫塑膠 ④玻璃容器。
133. (4) 雞蛋內含有下列何種酵素，可以殺死多種微生物，增長貯存時間？ ①蛋白質分解酵素 ②



- 脂肪分解酵素 ③澱粉分解酵素 ④溶菌酵素。(4) 蛋經貯藏後蛋白會釋出下列何種氣體，使其 pH 值升高？①氫氣 ②氮氣 ③組織胺 ④二氧化碳。
- 134.(4) 欲生產良好的烘焙產品下列條件何者不是？①好的原料 ②純熟的技術 ③好的設備 ④好的裝潢。
- 135.(4) 夾心餅乾之夾心用油脂，通常須要數個月之保存、流通因此宜使用？①花生油 ②沙拉油 ③葵花油 ④椰子油。
- 136.(2) 烘焙用油脂的融點愈高，其口溶性？①愈好 ②愈差 ③無關 ④差不多。
- 137.(3) 蛋白不易打發的原因繁多，下列何者並非其因素？①使用陳舊蛋 ②蛋溫太低 ③高速攪拌 ④容器沾油。
- 138.(1) 添加下列那一項材料不會增加蛋糕的柔軟度？①麵粉 ②油 ③糖 ④蛋黃。
- 139.(1) 做麵包時配方中油脂量高，可使麵包表皮？①柔軟 ②硬 ③顏色深 ④厚。
- 140.(3) 印刷性最佳之包裝材料為？①聚氯乙烯(PVC) ②保麗龍 ③聚酯(PET) ④鋁箔。
- 141.(2) 下列那一項和產品品質鑑定無關？①表皮顏色 ②價格 ③體積 ④組織。
- 142.(2) 下列何項可促進黴菌繁殖生長？①水分低 ②水分高 ③油脂含量高 ④蛋白質高。
- 143.(3) 利用低溫來貯藏食品的方法是①醃漬 ②濃縮 ③冷凍 ④乾燥。
- 144.(2) 一般麵包類製品中最基本且用量最多的一種材料為？①油脂 ②麵粉 ③水 ④糖
- 145.(3) 烤焙麵包時使用那一種的能源品質最好？①柴油 ②電 ③瓦斯 ④重油。
- 146.(4) 出爐後的蛋糕須冷卻至？① 40℃ ② 50℃ ③ 60℃ ④ 30℃ 以下才可包裝。
- 147.(1) 下列何種產品配方中使用酵母，以利產品之膨脹？①丹麥式甜麵包 ②酥鬆性小西餅 ③鬆餅 ④綠豆椪。
- 148.(4) 引導時，引導人應走在被引導人的①左或右後方 ②正後方 ③正前方 ④左或右前方。
- 149.(2) 食品之貯存應考慮？①方便性即可 ②分門別類 ③隨心所欲 ④全部集中。
- 150.(3) 一般烘焙人員所稱的「重曹」(bakingsoda)是指？①酵母 ②酵素 ③蘇打粉 ④發粉。
- 151.(1) 冷藏或冷凍可①抑制微生物的生長 ②增加食品中酵素的活力 ③降低食品的脂肪 ④增加食品的重量。
- 152.(3) 烘焙食品貯藏條件應選擇？①高溫、陽光直射 ②高溫、潮濕 ③陰冷、乾燥 ④陰冷、潮濕的地方
- 153.(2) 廚房設置之排油煙機為下列何者？①吹吸型換氣裝置 ②局部排氣裝置 ③排氣煙函 ④整體換氣裝置。
- 154.(2) 麵粉之蛋白質組成成分中缺乏？①丙苯胺酸 ②離胺酸 ③半胱胺酸 ④麩胺酸 因此必須添加奶粉。
- 155.(2) 下列何者不是造成小西餅膨大之原因？①酵母 ②砂糖 ③蘇打粉 ④攪拌時拌入油脂之空氣。
- 156.(4) 下列何種容器，不可放入微波爐中加熱①磁碗 ②玻璃杯 ③聚丙烯(PP) 塑膠餐盒 ④鋁盤。
- 157.(1) 蛋黃中含量最多的成分？①水 ②蛋白質 ③油脂 ④灰分。
- 158.(3) 下列何者添加至食品中會有食品安全疑慮①鹽巴 ②味精 ③硼砂 ④砂糖。
- 159.(1) 油炸甜圈餅(道納司, doughnuts) 油脂宜選用？①油炸油 ②沙拉油 ③奶油 ④豬油。
- 160.(1) 下列何者不是在製作麵包發酵後產物？①氨(NH<sub>3</sub>) ②酒精 ③熱 ④二氧化碳(CO<sub>2</sub>)。
- 161.(4) 欲生產良好的烘焙產品下列條件何者不是？①好的原料 ②好的設備 ③純熟的技術 ④好的裝潢。

- 162.(2) 奶粉的重量 2.2 磅相當於公制單位的？①1.5 公斤②1 公斤③半公斤④4.4 公斤。
- 163.(3) 麵包配方中何種材料添加愈多發酵愈快？①蛋黃②細砂糖③酵母④油脂。
- 164.(2) 一般蒸烤牛奶布丁，所選用之凝凍材料為？①麵粉②雞蛋③玉米粉④吉利丁。
- 165.(2) 冰品生日蛋糕使用很廣的包裝材料保麗龍是？①發泡聚乙烯(PE)②發泡聚苯乙烯(PS)③發泡聚丁烯(PB)④發泡聚氯乙稀(PVC)。
- 166.(4) 製造小西餅麵糰較為乾硬時，成品的質地是？①酥鬆②鬆軟③酥脆④硬脆。
- 167.(4) 製作高成分奶油海綿蛋糕為降低麵粉的筋性，配方內部分麵粉最好用？①太白粉②全脂奶粉③乳清粉④小麥澱粉 代替。
- 168.(1) 煙捲小西餅品嚐時不應具有下列何者？①柔軟②金黃色③奶油香④鬆脆之口感。
- 169.(4) 麵包製程中之醒麵即是？①延續發酵②基本發酵③滾圓④中間發酵。
- 170.(1) 下列何種產品之麵糰，其配方中糖油含量最低？①蘇打餅乾②戚風蛋糕③海綿蛋糕④口糧餅乾。
- 171.(2) 不會助長細菌生長之食物，下列何者正確①油飯②罐頭食品③截切生菜④馬鈴薯泥。
- 172.(3) 有關糖對麵包品質之影響，下列何者有誤？①烤焙時著色快②是一種柔性材料③可防止麵包變硬④增加風味。
- 173.(1) 麵糰分割重量 600 公克，烤好麵包重量為 540 公克，其烤焙損耗是？①10%②5%③6%④15%
- 174.(3) 製作麩皮或裸麥麵包，其主要原料的麵粉為？①粉心粉②低筋麵粉③高筋麵粉④洗筋粉。
- 175.(2) 下列何者不是影響烘焙食品烤焙條件設定之因素？①烤爐種類②烤焙人員③產品種類④產品大小。
- 176.(3) 裹入油脂為麵糰的 1/4，即表示油脂量為麵糰的？①20%②35%③25%④30%。
- 177.(2) 以麵粉與油脂調製烘焙層次分明之酥鬆性產品是？①脆餅②鬆餅、派、起酥③煎餅④小西餅。
- 178.(2) 法國麵包的風味是由於？①配方內不含糖的關係②自然發酵的效果③添加適當的改良劑④配方內添加香料。
- 179.(1) 麵包的體積太小，可能是？①鹽太多②酵母多③油太少④糖太少。
- 180.(4) 製作丹麥麵包整形宜在？①與溫度無關，在那裡整形皆可②近烤爐邊③一般的工作間④在溫度較低的場所。