

90010 食品安全衛生及營養相關職類共同科目 不分級 工作項目 01：食品安全衛生

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) 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 。
3. (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 。
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% ③70-75% 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. (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不應佩戴假指甲，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 。
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 ①12 小時 ②24 小時 ③36 小時 ④48 小時。
17. (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。
18. (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。
19. (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。
20. (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。
21. (3) 食品從業人員健康檢查及教育訓練記錄應保存幾年 ①一年 ②三年 ③五年 ④七年。
22. (4) 下列何者對乾燥的抵抗力最強 ①黴菌 ②酵母菌 ③細菌 ④酵素。
23. (1) 水活性在多少以下細菌較不易孳生 ①0.84 ②0.87 ③0.90 ④0.93。
24. (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。
25. (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。
26. (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。
27. (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。
28. (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葡萄球菌。
29. (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。

30. (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。
31. (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。
32. (4) 關於肉毒桿菌特性之敘述，下列何者正確 ①是肉條發霉 ②是肉腐敗所產生之細菌 ③是肉變臭之前兆 ④是會產生神經毒素。
33. (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。
34. (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。
35. (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。
36. (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。
37. (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。
38. (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。
39. (3) 沙門氏桿菌主要存在於下列何種食材，須熟食且避免交叉汙染 ①蔬菜 ②海產 ③禽肉 ④水果。
40. (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。
41. (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。
42. (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。
43. (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。
44. (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。
45. (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。
46. (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。
47. (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。

48. (4) 肉毒桿菌毒素中毒風險較高的食品為何 ①花生等低酸性罐頭 ②加亞硝酸鹽的香腸與火腿 ③真空包裝冷藏素肉、豆干等 ④自製醃肉、自製醬菜等醃漬食品。
49. (3) 避免肉毒桿菌毒素中毒，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。
50. (3) 黴菌毒素容易存在於 ①家禽類 ②魚貝類 ③穀類 ④內臟類。
51. (2) 奶類應在 ①10~12 ②5~7 ③22~24 ④16~18 °C 儲存，以保持新鮮。
52. (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增長使用期限 ④會產生有害物質。
53. (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。
54. (2) 選購包裝麵類製品的條件為何 ①色澤白皙 ②有完整標示 ③有使用防腐劑延長保存 ④麵條沾黏。
55. (1) 選購冷凍包裝食品時應注意事項，下列何者正確 ①包裝完整 ②出廠日期 ③中心溫度達 0°C ④出現凍燒情形。
56. (1) 為防止肉毒桿菌生長產生毒素而引起食品中毒，購買真空包裝食品(例如真空包裝素肉)，下列敘述何者正確 ①依標示冷藏或冷凍貯藏 ②既然是真空包裝食品無須充分加熱後就可食用 ③知名廠商無須檢視標示內容 ④只要方便取用，可隨意置放。
57. (4) 選購豆腐加工產品時，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。
58. (2) 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價格高低 ②視覺嗅覺 ③外觀包裝 ④商品宣傳。
59. (3) 選用發芽的馬鈴薯 ①可增加口味 ②可增加顏色 ③可能發生中毒 ④可增加香味。
60. (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魚腮呈灰綠色、有黏液產生 ④腹部易破裂、內臟外露。
61. (2) 旗魚或鮪魚鮮度變差時，肉質易產生 ①紅變肉 ②綠變肉 ③黑變肉 ④褐變肉。
62. (3) 蛋黃的圓弧度愈高者，表示該蛋愈 ①腐敗 ②陳舊 ③新鮮 ④美味。
63. (4) 奶粉應購買 ①有結塊 ②有雜質 ③呈黑色 ④無不良氣味。
64. (2) 漁獲後處理不當或受微生物污染之作用，容易產生組織胺，而導致組織胺中毒，下列何者敘述正確 ①組織胺易揮發且具熱穩定性 ②其中毒症狀包括有皮膚發疹、癢、水腫、噁心、腹瀉、嘔吐等 ③魚類組織胺之生成量及

速率不會因魚種、部位、貯藏溫度及污染菌的不同而有所差異 ④鯖、鮪、旗、鰹等迴游性紅肉魚類比底棲性白肉魚所生成的組織胺較少且慢。

65. (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。
66. (3) 採購魷仔魚乾，下列何者最符合衛生安全 ①透明者 ②潔白者 ③淡灰白者 ④暗灰色者。
67. (4) 下列何者貯存於室溫會有食品安全衛生疑慮 ①米 ②糖 ③鹽 ④鮮奶油。
68. (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。
69. (1) 下列何者為選擇乾貨應考量的因素 ①是否乾燥完全且沒有發霉或腐爛 ②外觀完整，乾溼皆可 ③色澤自然，乾淨與否以及有無雜質皆可 ④色澤非常亮艷。
70. (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。
71. (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。
72. (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。
73. (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。
74. (1) 隨時要使用的肉類應保存於 ①7 ②0 ③12 ④-18 °C 以下為佳。
75. (3) 中長期存放的肉類應保存於 ①4 ②0 ③-18 ④8 °C 以下才能保鮮。
76. (2) 肉類的加工過程，為了防止肉毒桿菌滋生，都會在肉中加入 ①蘇打粉 ②硝 ③酒 ④香料。
77. (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。
78. (2) 下列何者添加至食品中會有食品安全疑慮 ①鹽巴 ②硼砂 ③味精 ④砂糖。
79. (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。
80. (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。

81. (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。
82. (1) 烹調魚類、肉類及禽肉類之中心溫度要求，下列何者正確 ①以禽肉類要求溫度最高，應達 74°C/15 秒以上 ②豬肉>魚肉>雞肉>絞牛肉 ③考慮品質問題，煎牛排至少 50°C ④牛肉因有旋毛蟲問題，一定要加熱至 100°C。
83. (2) 盤飾使用之生鮮食品之衛生，下列何者最正確 ①以非食品做為盤飾 ②未經滅菌處理，不得接觸熟食 ③使用 200ppm 以上之漂白水消毒 ④花卉不得作為盤飾。
84. (2) 依據 GHP 更換油炸油之規定，何者正確 ①總極性化合物(TPC)含量 25%以下 ②總極性化合物(TPC)含量 25%以上 ③酸價應在 25 mg KOH/g 以下 ④酸價應在 25 mg KOH/g 以上。
85. (1) 下列何者屬低酸性食品 ①魚貝類 ②食物 pH 值 4.6 以下 ③食物 pH 值 3.0 以下 ④食用醋。
86. (3) 食物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再炸。
87. (3) 食物冷卻處理，何者正確 ①應在 4 小時內將食物由 60°C 降至 21°C ②熟食放入冰箱可快速冷卻，以保持新鮮 ③盛裝容器高度不宜超過 10 公分 ④不可使用冷水或冰塊直接冷卻。
88. (3) 冷卻一大鍋的蛤蠣濃湯，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。
89. (3) 生魚片之衛生標準，何者正確 ①大腸桿菌群(Coliform)：陰性 ②「大腸桿菌(E. coli)」：1,000 MPN/g 以下 ③總生菌數：100,000 CFU/g 以下 ④揮發性鹽基態氮(VBN)：15 g/100g 以上。
90. (3) 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。
91. (4) 食品溫度之量測，何者最正確 ①溫度計每兩年應至少校正一次 ②每次量測應固定同一位置 ③可以用玻璃溫度計測量冷凍食品溫度 ④微波加熱食品之量測，不應僅以表面溫度為準。
92. (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。
93. (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。
94. (4) 油脂之使用，何者正確 ①回鍋油煙點較新鮮油煙點高 ②油炸用油，煙點最好低於 160 ③天然奶油較人造奶油之反式脂肪酸含量高 ④奶油油耗酸敗與微生物性腐敗無關。

95. (4) 調味料之使用，何者正確 ①不屬於食品添加物，無限量標準 ②各類焦糖色素安全無虞，無限量標準 ③一般食用狀況下，使用化學醬油致癌可能性高 ④海帶與昆布的鮮味成分與味精相似。
96. (2) 食品添加物之認知，何者正確 ①罐頭食品不能吃，因加了很多防腐劑 ②生鮮肉類不能添加保水劑 ③製作生鮮麵條，使用雙氧水殺菌是合法的 ④鹼粽添加硼砂是合法的。
97. (2) 為避免交叉污染，廚房中最好準備四種顏色的砧板，其中白色使用於 ①肉類 ②熟食 ③蔬果類 ④魚貝類。
98. (2) 乾燥金針經常過量使用下列何種漂白劑 ①螢光增白劑 ②亞硫酸氫鈉 ③次氯酸鈉 ④雙氧水。
99. (1) 下列何者為豆干中合法的色素食品添加物 ①黃色五號 ②二甲基黃 ③鹽基性介黃 ④皂素。
100. (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。
101. (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。
102. (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。
103. (1) 為避免食品中毒，下列那種食材加熱中心溫度要求最高 ①雞肉 ②碎牛肉 ③豬肉 ④魚肉。
104. (3) 醉雞的製備流程屬於下列何種供膳型式 ①驗收→儲存→前處理→烹調→熱存→供膳 ②驗收→儲存→前處理→烹調→冷卻→復熱→供膳 ③驗收→儲存→前處理→烹調→冷卻→冷藏→供膳 ④驗收→儲存→前處理→烹調→冷卻→冷藏→復熱→供膳。
105. (1) 不會助長細菌生長之食物，下列何者正確 ①罐頭食品 ②截切生菜 ③油飯 ④馬鈴薯泥。
106. (1) 廚房用水應符合飲用水水質，其殘氯標準(ppm)何者正確 ①0.2~1.0 ②2.0~5.0 ③10~20 ④20~50。
107. (4) 食物製備與供應之衛生管理原則為新鮮、清潔、加熱與冷藏及 ①菜單多樣，少量製備 ②提早製備，隨時供應 ③大量製備，一次完成 ④處理迅速，避免疏忽。
108. (4) 餐飲業在洗滌器具及容器後，除以熱水或蒸氣外還以下列何物消毒 ①無此消毒物 ②亞硝酸鹽 ③亞硫酸鹽 ④次氯酸鈉溶液。
109. (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好使用方便 ③具滲透性 ④設備價格低廉。
110. (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。
111. (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依經濟情況而定 ④依工作量大而定，以避免二次污染。

112. (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為節省時間及成本，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。
113. (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。
114. (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。
115. (2) 清洗玻璃杯一般均使用何種消毒液殺菌 ①清潔藥水 ②漂白水 ③清潔劑 ④肥皂粉。
116. (3) 吧檯水源要充足，並應設置足夠水槽，水槽及工作檯之材質最好為 ①木材 ②塑膠 ③不銹鋼 ④水泥。
117. (2) 三槽式餐具洗滌法，其中第二槽沖洗必須 ①滿槽的自來水 ②流動充足的自來水 ③添加消毒水之自來水 ④添加清潔劑之自來水。
118. (3) 下列何者是食品洗潔劑選擇時須考慮的事項 ①經濟便宜 ②使用者口碑 ③各種洗潔劑的性質 ④廠牌名氣的大小。
119. (4) 以下有關餐具消毒的敘述，何者正確 ①以 100ppm 氯液浸泡 2 分鐘 ②以漂白水浸泡 1 分鐘 ③以熱水 60°C 浸泡 2 分鐘 ④以熱水 80°C 浸泡 2 分鐘。
120. (1) 餐具於三槽式洗滌中，洗潔劑應在 ①第一槽 ②第二槽 ③第三槽 ④不一定添加。
121. (3) 洗滌食品容器及器具應使用 ①洗衣粉 ②廚房清潔劑 ③食品用洗潔劑 ④強酸、強鹼。
122. (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。
123. (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乾淨的飲料用具都可以放進去 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。
124. (4) 清洗餐器具的先後順序，下列何者正確 A 烹調用具、B 鍋具、C 磁、不銹鋼餐具、D 刀具、E 熟食砧板、F 生食砧板、G 抹布 ①EDCBAFG ②GFEDCBA ③CBDFGAE ④CBADEFG。
125. (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。
126. (4) 擦拭玻璃杯皿正確的步驟為 ①杯身、杯底、杯內、杯腳 ②杯腳、杯身、杯底、杯內 ③杯底、杯身、杯內、杯腳 ④杯內、杯身、杯底、杯腳。
127. (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。
128. (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。



129. (1) 以冷藏庫或冷凍庫貯存食材之敘述，下列敘述何者正確 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。
130. (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。
131. (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。
132. (1) 食材貯存設施應注意事項，下列敘述何者正確 ①為避免冷氣外流，人員進出冷凍或冷藏庫速度應迅速 ②為保持食材最新鮮狀態，近期將使用到之食材應置放於冷藏庫出風口 ③為避免腐壞，煮熟之餐點不急於供應時，應立即送進冷藏庫 ④為節省貯存空間，海鮮、肉類和蛋類可一起貯存。
133. (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。
134. (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℃。
135. (1) 乾料庫房之最佳濕度比應為何 ①70% ②80% ③90% ④95%。
136. (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。
137. (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隔二天後再一併清洗消毒。
138. (3) 餐飲器具及設施，下列敘述何者正確 ①木質砧板比塑膠材質砧板更易維持清潔 ②保溫餐檯正確熱藏溫度為攝氏 50 度 ③洗滌場所應有充足之流動自來水，水龍頭高度應高於水槽滿水位高度 ④廚房之截油設施一年清理一次即可。
139. (1) 防治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。
140. (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。
141. (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。

142. (2) 為避免產生死角不易清洗，廚房牆角與地板接縫處在設計時，應該採用那一種設計為佳 ①直角 ②圓弧角 ③加裝飾條 ④加裝鐵皮。
143. (4) 餐廳廚房設計時，廁所的位置至少需遠離廚房多遠才可 ①1公尺 ②1.5公尺 ③2公尺 ④3公尺。
144. (2) 餐廳作業場所面積與供膳場所面積之比例最理想的標準為 ①1：2 ②1：3 ③1：4 ④1：5。
145. (1) 為防止污染食品，餐飲作業場所對於貓、狗等寵物 ①應予管制 ②可以攜入作業場所 ③可以幫忙看門 ④可以留在身邊。
146. (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。
147. (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。
148. (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。
149. (1) 一般手洗容器具時，下列何者適當 ①使用中性洗劑清洗 ②使用鋼刷用力刷洗 ③使用酸性洗劑清洗 ④使用鹼性洗劑清洗。
150. (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。
151. (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。
152. (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。
153. (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。
154. (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。
155. (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。
156. (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，無須記錄。

157. (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。
158. (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置於流水下解凍 ②置於室溫下解凍 ③置於冷藏庫解凍 ④置於靜水解凍。
159. (3) 即食熟食食品之安全，下列敘述何者為正確 ①冷藏溫度應控制在 10°C 以下 ②熱藏溫度應控制在 30°C 至 50°C 之間 ③食品之危險溫度帶介於 7°C 至 60°C 之間 ④熟食售出後 8 小時內食用都在安全範圍。
160. (4) 食品添加物之使用，下列敘述何者為正確 ①只要是業務員介紹的新產品，一定要試用 ②食品添加物業者尚無需取得食品業者登錄字號 ③複方食品添加物的內容，絕對不可對外公開 ④應瞭解食品添加物的使用範圍及用量，必要時再使用。
161. (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。
162. (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。
163. (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。
164. (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衣著髒污 ④嬉戲笑鬧口沫橫飛。
165. (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。
166. (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。
167. (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。
168. (3) 餐飲服務人員應養成之良好習慣，下列敘述何者正確 ①遞送餐點時，同時口沫橫飛地介紹餐點 ②指甲彩繪增加吸引力 ③有身體不適時，主動告知主管 ④同時遞送餐點及接觸紙鈔等金錢。
169. (4) 微生物容易生長的條件為下列哪一種環境？ ①高酸度 ②乾燥 ③高溫 ④高水分。

170. (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。
171. (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。
172. (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。

90010 食品安全衛生及營養相關職類共同科目 不分級 工作項目 02：食品安全衛生  
相關法規

1. (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。
2. (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。
3. (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。
4. (3) 中央廚房式之餐飲業依法規需聘用技術證照人員的比例為 ①85% ②75% ③70% ④60%。
5. (2) 供應學校餐飲之餐飲業依法規需聘用技術證照人員的比例為 ①85% ②75% ③70% ④60%。
6. (1) 觀光旅館之餐飲業依法規需聘用技術證照人員的比例為 ①85% ②75% ③70% ④60%。
7. (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。
8. (4) 廚師證書有效期間為幾年 ①1年 ②2年 ③3年 ④4年。
9. (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。
10. (2) 食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，而加入、接觸於食品之單方或複方物質稱為 ①食品材料 ②食品添加物 ③營養物質 ④食品保健成分。
11. (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℃ 以上 ④洗滌槽：人工洗滌應浸 20 分鐘以上。

12. (4) 根據「餐具清洗良好作業指引」，有效殺菌槽的水溫應高於 ①50℃ ②60℃ ③70℃ ④80℃ 以上。
13. (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。
14. (4) 依據「食品良好衛生規範準則」，食品熱藏溫度為何 ①攝氏 45 度以上 ②攝氏 50 度以上 ③攝氏 55 度以上 ④攝氏 60 度以上。
15. (4) 依據「食品良好衛生規範準則」，食品業者工作檯面或調理檯面之照明規範，應達下列哪一個條件 ①120 米燭光以上 ②140 米燭光以上 ③180 米燭光以上 ④200 米燭光以上。
16. (3) 依據「食品良好衛生規範準則」，食品業者之蓄水池（塔、槽）之清理頻率為何 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。
17. (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。
18. (3) 與食品直接接觸及清洗食品設備與用具之用水及冰塊，應符合「飲用水水質標準」規定，飲用水的氫離子濃度指數(pH 值)限值範圍為 ①4.6~6.5 ②4.6~7.5 ③6.0~8.5 ④6.0~9.5。
19. (2) 供水設施應符合之規定，下列敘述何者正確 ①製作直接食用冰塊之製冰機水源過濾時，濾膜孔徑越大越好 ②使用地下水源者，其水源與化糞池、廢棄物堆積場所等污染源，應至少保持十五公尺之距離 ③飲用水與非飲用水之管路系統應完全分離，出水口毋須明顯區分 ④蓄水池（塔、槽）應保持清潔，設置地點應距污穢場所、化糞池等污染源二公尺以上。
20. (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。
21. (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。
22. (2) 依照「食品良好衛生規範準則」，當油炸油品質有下列哪些情形者，應予以更新 ①出現泡沫時 ②總極性化合物超過 25% ③油炸超過 1 小時 ④油炸豬肉後。
23. (1) 下列何者為「食品良好衛生規範準則」中，有關場區及環境應符合之規定 ①冷藏食品之品溫應保持在攝氏 7 度以下，凍結點以上 ②蓄水池(塔、槽)應保持清潔，每兩年至少清理一次並作成紀錄 ③冷凍食品之品溫應保持在

攝氏-10 度以下 ④蓄水池設置地點應離汙穢場所或化糞池等污染源 2 公尺以上。

24. (2) 「食品良好衛生規範準則」中有關病媒防治所使用之環境用藥應符合之規定，下列敘述何者正確 ①符合食品安全衛生管理法之規定 ②明確標示為環境用藥並由專人管理及記錄 ③可置於碗盤區固定位置方便取用 ④應標明其購買日期及價格。
25. (2) 「食品良好衛生規範準則」中有關廢棄物處理應符合之規定，下列敘述何者正確 ①食品作業場所內及其四周可任意堆置廢棄物 ②反覆使用盛裝廢棄物之容器，於丟棄廢棄物後，應立即清洗 ③過期回收產品，可暫時置於其他成品放置區 ④廢棄物之置放場所偶有異味或有害氣體溢出無妨。
26. (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。
27. (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。
28. (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。
29. (3) 廢食用油處理，下列敘述何者正確 ①一般家庭及小吃店之廢食用油屬環境保護署公告之事業廢棄物 ②依環境保護法規定處理 ③非餐館業之廢食用油，可交付清潔隊或合格之清除機構處理 ④環境保護署將廢食用油列為應回收廢棄物。
30. (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。
31. (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。
32. (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。
33. (2) 市售包裝食品如含有下列哪種內容物時，應標示避免消費者食用後產生過敏症狀 ①鳳梨 ②芒果 ③芭樂 ④草莓。
34. (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。
35. (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。

36. (1) 基因改造食品之標示，下列敘述何者為正確 ①調味料用油品，如麻油、胡麻油等，無須標示 ②產品中添加少於 2%的基因改造黃豆，無需標示 ③我國基因改造食品原料之非故意攙雜率是 2% ④食品添加物含基因改造原料時，無須標示。
37. (4) 購買包裝食品時，應注意過敏原標示，請問下列何者屬之？ ①殺菌劑過氧化氫 ②防腐劑己二烯酸 ③食用色素 ④蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、蛋及其製品。
38. (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。
39. (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。
40. (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 萬元 ②6~1,500 萬元 ③6~5,000 萬元 ④6 萬~2 億元。

90010 食品安全衛生及營養相關職類共同科目 不分級 工作項目 03：營養及健康飲食

1. (1) 下列全穀雜糧類，何者熱量最高？ ①五穀米飯 1 碗(約 160 公克) ②玉米 1 根(可食部分約 130 公克) ③粥 1 碗(約 250 公克) ④中型芋頭 1/2 個(約 140 公克)。
2. (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。
3. (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。
4. (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。
5. (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。
6. (3) 每天熱量攝取高於身體需求量的 300 大卡，約多少天後即可增加 1 公斤？ ①15 天 ②20 天 ③25 天 ④35 天。

7. (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。
8. (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。
9. (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。
10. (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。
11. (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。
12. (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。
13. (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。
14. (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。
15. (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。
16. (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。
17. (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。
18. (4) 健康體重是指身體質量指數在下列哪個範圍？ ①21.5-26.9 ②20.5-25.9 ③19.5-24.9 ④18.5-23.9。
19. (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。
20. (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。
21. (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。



22. (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。
23. (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。
24. (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(80 g) + 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)。
25. (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。
26. (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。
27. (2) 請問飲食中如果缺乏「碘」這個營養素，對身體造成最直接的危害為何？ ①孕婦低血壓 ②嬰兒低智商 ③老人低血糖 ④女性貧血。
28. (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。
29. (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。
30. (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。
31. (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。
32. (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」的設計最為方便且受歡迎，可以多多利用。

33. (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。
34. (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。
35. (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。
36. (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。
37. (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。
38. (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。
39. (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，例如五花肉 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。
40. (2) 請問何種烹調方式最能有效減少碘的流失 ①爆香時加入適量的加碘鹽 ②炒菜起鍋前加入適量的加碘鹽 ③開始燉煮時加入適量的加碘鹽 ④食材和適量的加碘鹽同時放入鍋中熬湯。
41. (1) 下列何者方式為用油較少之烹調方式 ①涮：肉類食物切成薄片，吃時放入滾湯裡燙熟 ②爆：強火將油燒熱，食材迅速拌炒即起鍋 ③三杯：薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻 ④燒：菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液濃縮。
42. (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。

43. (4) 下列有關食品營養標示之敘述，何者正確？ ①包裝食品上營養標示所列的一份熱量含量，通常就是整包吃完後所獲得的熱量 ②當反式脂肪酸標示為「0」時，即代表此份食品完全不含反式脂肪酸，即使是心臟血管疾病的病人也可放心食用 ③包裝食品每份熱量 220 大卡，蛋白質 4.8 公克，此份產品可以視為高蛋白質來源的食品 ④包裝飲料每 100 毫升為 33 大卡，1 罐飲料內容物為 400 毫升，張同學今天共喝了 4 罐，他單從此包裝飲料就攝取了 528 大卡。
44. (4) 某包裝食品的營養標示：每份熱量 220 大卡，總脂肪 11.5 公克，飽和脂肪 5.0 公克，反式脂肪 0 公克，下列敘述何者正確？ ①脂肪熱量佔比 < 40%，與一般飲食建議相當 ②完全不含反式脂肪，健康無慮 ③飽和脂肪為熱量的 20%，屬安全範圍 ④此包裝內共有 6 份，若全吃完，總攝取熱量可達 1320 大卡。
45. (1) 某稀釋乳酸飲料，每 100 毫升的營養成分為：熱量 28 大卡，蛋白質 0.2 公克，脂肪 0 公克，碳水化合物 6.9 公克，內容量 330 毫升，而其內容物為：水、砂糖、稀釋發酵乳、脫脂奶粉、檸檬酸、香料、大豆多醣體、檸檬酸鈉、蔗糖素及醋磺類酯鉀。下列敘述何者正確？ ①此飲料主要提供的營養成分是「糖」 ②整罐飲料蛋白質可以提供相當於 1/3 杯牛奶的量(1 杯為 240 毫升) ③蔗糖素可以抑制血糖的升高 ④此飲料富含維生素 C。
46. (2) 食品原料的成分展開，可以讓消費者對所吃的食品更加瞭解，下列敘述，何者正確？ ①三合一咖啡包中所使用的「奶精」，是牛奶中的一種成分 ②若依標示，奶精主要成分為氫化植物油及玉米糖漿，營養價值低 ③有心臟病史者，每天 1 杯三合一咖啡，可以促進血液循環並提神，對健康及生活品質有利 ④若原料成分中有部分氫化油脂，但反式脂肪含量卻為 0，代表不是所有的部分氫化油脂都含有反式脂肪酸。
47. (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。
48. (2) 下列何者不是衛福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。
49. (1) 食品每 100 公克固體或每 100 毫升液體，當所含營養素量不超過 0.5 公克時，可以用「0」做為標示，為下列何種營養素？ ①蛋白質 ②鈉 ③飽和脂肪 ④反式脂肪。
50. (3) 包裝食品營養標示中的「糖」是指食品中 ①單糖 ②蔗糖 ③單糖加雙糖 ④單糖加蔗糖 之總和。
51. (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。

52. (1) 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碘化鉀 ②碘酒 ③優碘 ④碘 131。
53. (1) 食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含反式脂肪量不超過多少得以零標示 ①0.3 公克 ②0.5 公克 ③1 公克 ④3 公克。
54. (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。
55. (1) 關於 102 年修訂公告的「全穀產品宣稱及標示原則」，「全穀產品」所含全穀成分應占配方總重量多少以上 ①51% ②100% ③33% ④67%。
56. (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。
57. (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。
58. (1) 市售客製化手搖清涼飲料，常使用的甜味來源為？ ①高果糖玉米糖漿 ②葡萄糖 ③蔗糖 ④麥芽糖。
59. (1) 以營養學的觀點，下列那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。
60. (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。
61. (2) 下列油脂何者含飽和脂肪酸最高 ①沙拉油 ②奶油 ③花生油 ④麻油。
62. (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。
63. (4) 下列何種麵粉含有纖維素最高？ ①粉心粉 ②高筋粉 ③低筋粉 ④全麥麵粉。
64. (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。
65. (2) 下列何者不屬於人工甘味料(代糖)？ ①糖精 ②楓糖 ③阿斯巴甜 ④醋磺內酯鉀(ACE-K)。
66. (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。
67. (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。
68. (2) 下列蔬菜同樣重量時，何者鈣質含量最多 ①胡蘿蔔 ②莧菜 ③高麗菜 ④菠菜。
69. (1) 素食者可藉由菇類食物補充 ①菸鹼酸 ②脂肪 ③水分 ④碳水化合物。