

1. (2) 食品從業人員定期健康檢查之主要目的為何①控制體重②避免食媒性疾病藉由餐飲從業人員傳染給顧客③避免罹患高血壓④預防癌症。
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. (3) 下列有關食品從業人員戴口罩之敘述何者正確①為了節省成本，口罩需重複使用②因為已經戴口罩了所以不用再注意個人衛生③食品作業時，為了避免污染，宜全程戴口罩④戴口罩可避免頭髮污染到食品。
4. (2) 有關洗手之衛生，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. (1) 所有食品業者都需要設置的專責人員為①管理衛生人員②衛生管理人員③技術證照人員④HACCP 管制小組人員。
22. (2) 微生物對乾燥的抵抗力較強的為①黴菌②酵母菌③細菌④腸炎弧菌。
23. (1) 水活性在多少以下細菌較不易孳生①0.84②0.87③0.90④0.93。
24. (1) 肉毒桿菌在酸鹼值(pH)多少以下生長會受到抑制①4.6②5.6③6.6④7.6。
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. (2) 依據台灣食品中毒統計資料，最常見的病原菌是①金黃色葡萄球菌②腸炎弧菌③曲狀桿菌④李斯特菌。
27. (4) 依據台灣食品中毒統計資料，最常見的毒素型病原菌是①李斯特菌②腸炎弧菌③曲狀桿菌④金黃色葡萄球菌。
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①一人中毒即成立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①一人中毒即成立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. (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①腸病毒②肝病毒③肺病毒④神經毒。
36. (4) 下列哪一種天然毒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①黴菌毒素②農藥③食品添加物④保險粉。
38. (2) 容易引起腸炎弧菌食品中毒的原因食品主要為①牛肉②生鮮海產及魚貝類③蛋④雞肉。
39. (3) 容易引起沙門氏桿菌食品中毒的原因食品主要為①蔬菜水果②生鮮海產及魚貝類③受污染的畜肉、禽肉、乳品及豆製品等④海帶。
40. (3) 低酸性真空包裝食品如果處理不當，容易因下列何者引起食品中毒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，如果製程及殺菌不當，較有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、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原因食品常見為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①10~12②5~7③22~24④-18 °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。
54. (2) 選購包裝麵類製品的條件為何①色澤白晳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°C④出現凍燒情形。
56. (1) 為防止肉毒桿菌生長產生的毒素所引起的食品中毒，購買真空包裝即食食品(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既然是即食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. (1) 乾金針宜選擇外觀①針體較粗不鮮豔者②針體較乾細且鮮豔者③針體較粗色深暗者④針體較乾細鮮豔者。
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) 為防止水產品腐敗、變質及有效維持其鮮度品質，需確實做到①保鮮 3A②保鮮 3B③保鮮 3C④保鮮 3D。
74. (1) 隨時要使用的肉類應保存於①7②0③12④-18 °C 以下為佳。
75. (3) 中長期存放的肉類應保存於①4②0③-18④8 °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) 下列何者為正確之市售熬製湯底食材的標示原則①只要有食材標示，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) 有關食品作業場所之人流與物流方向，何者正確①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方向相反。

81. (2) 有關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°C④牛肉因有旋毛蟲問題，一定要加熱至 100°C。
83. (2) 有關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. (1) 有關依據 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) 有關食物冷卻處理，何者正確①應在 4 小時內將食物由 60°C 降至 21°C②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) 有關生魚片之衛生標準，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) 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°C②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) 食物溫度之量測，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冷凍食品之表面溫度應在-18°C 以下④微波加熱食品之量測，一般是以表面溫度為準。
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→肉類→蛋類→魚貝類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，煙點最好高於 160°C③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%RH②20~25°C，50~60%RH③15~20°C，30~35%RH④90%RH。
101. (3) 下列何者為不合法之食品添加物①蔗糖素②二氧化氯③甲醛④亞硝酸鹽。
102. (1) 食物保存之危險溫度帶係指①7~60°C②20~80°C③30~35°C④40~75°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①0.2~1.0②2.0~5.0③10~20④20~50。
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先讓其風乾，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依工作量大小而定 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) 有關製冰機的使用原則，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①EDCBAFG②GFEDCBA③CBDFGAE④CBADEFG。
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殺菌④商業殺菌。
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使杯子水份快速散去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) 有關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°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。
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) 有關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) 有關於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熟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°C②90°C③100°C④110°C。
135. (1) 乾料庫房之最佳濕度比應為何①70%②80%③90%④95%。
136. (1) 有關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) 有關餐飲器具及設施，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) 有關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①1：2②1：3③1：4④1：5。
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) 一般清洗容器具時，下列何者適當①使用中性洗劑清洗，晾乾後再使用②使用鋼刷用力刷洗，晾乾後再使用③使用酸性洗劑清洗，晾乾後再使用④使用鹼性洗劑清洗，晾乾後再使用。
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°C②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) 有關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) 有關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) 有關食品添加物之使用，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) 有關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嬉戲笑開口沫橫飛。
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) 有關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，使用後若有剩餘應，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。

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 以上含洗滌劑之熱水②沖洗槽：具有充足流動之水，且能將洗滌劑沖洗乾淨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。
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°C②60°C③70°C④80°C 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①50ppm②200ppm③500ppm④1000ppm。
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、殘留洗滌劑、殘留過氧化氫②殘留澱粉、殘留蛋白質、殘留洗滌劑、殘留過氧化氫③殘留澱粉、殘留脂肪、殘留蛋白質、殘留洗滌劑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①4.6~6.5②4.6~7.5③6.0~8.5④6.0~9.5。
19. (2) 有關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刮鬚機④牙線等設施。
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④食品用洗滌劑。
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污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) 有關廢食用油處理，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，真空包裝即食食品時應標示哪項資訊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) 有關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貢糖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 萬②6~1,500 萬③6~5,000 萬④6 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. (2) 下列全穀根莖類，何者熱量最高？①五穀米飯 1 碗(約 200 公克)②玉米 2 根(約 400 公克)③小米粥 2 碗(約 320 公克)④中型芋頭 1 個(約 220 公克)。
2. (4) 下列何者屬於「豆、魚、肉、蛋」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、果份量不足②每日「豆、魚、肉、蛋」類份量不足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. (1) 下列針對「高果糖玉米糖漿」與「蔗糖」的敘述，何者正確？①含同樣「糖量」時，「高果糖玉米糖漿」較「蔗

糖」甜度高②含同樣「糖量」時，「蔗糖」較「高果糖玉米糖漿」甜度高③二者在身體內的代謝途徑一樣，最終為肌肉細胞利用④二者對血糖升高、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根莖類，要來自全穀類？①1/5②1/4③1/3④1/2。
14. (3) 每日飲食指南建議每天 1.5-2 杯奶，一杯的份量是指？①100cc②150cc③240cc④300cc。
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？①21.5-26.9②20.5-25.9③19.5-24.9④18.5-23.9。
19. (2) 有關飲食指南(2012 年版)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、山藥屬全穀根莖類③紅豆、綠豆、花豆屬豆魚肉蛋類④瓜子、杏仁果、腰果屬全穀根莖類。
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 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全穀只須占全穀根莖類的 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) 有關飽和脂肪的敘述，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) 有關反式脂肪的敘述，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) + 低脂鮮奶(240 mL)④糙米飯(200 g) + 五香豆干(80 g) + 芥藍菜(100 g) + 低脂鮮奶(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+瓜子肉+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傷害為何？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) 有關銀髮族飲食需求及製備建議下列何者正確①應盡量減少豆魚肉蛋類的食用，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，何者正確？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需有一定厚度，才能讓內層食材保溫又多汁，提升口感④為了健康需減「鹽」烹調，但可以「味精」取代以維持食物美味。
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) 下列何者是蔬果的健康烹煮原則？①「水煮」青菜較「蒸」的方式容易保存蔬果中的維生素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分批少量烹

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豆類可以和做為主食的穀類互相搭配（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. (4) 低鹽飲食原則，下列何者正確？①醬油、白醋、蕃茄醬等均屬含鈉高之調味品，應少用②均以雞粉、香菇精取代鹽、醬油等調味料③利用特殊風味食物，如魚露、紅糟等，增加風味④採用新鮮食材，少用加工、醃漬食品。
35. (1) 食品經高溫油炸，會產生何種致癌物質？①丙烯醯胺②多環芳香物③亞硝酸鹽④多氯聯苯。
36. (3) 下列一茶匙的調味料，何者含鈉量最低？①醬油②雞精③白醋④香菇精。
37. (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。
38. (4) 下列何者是加「碘」鹽來源①純淨海鹽②喜馬拉雅山岩鹽③天然玫瑰④鹽高級精鹽。
39. (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、醬油膏、番茄醬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。
40. (1) 豆魚肉蛋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、梅花肉、培根、魚肚、豬小腸、豬大腸③加工絞肉製品，例如香腸、熱狗、貢丸、包子肉餡、火鍋餃類④食用油處理過的加工品，例如肉鬆、肉脯、三角油豆腐。
41. (2) 國民健康署鼓勵民眾及業者於烹調時選用加碘鹽取代一般鹽，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。
42. (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，如：涮涮鍋②爆：強火將油燒熱，食材迅速拌炒即起鍋，如：醬爆雞丁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，如：三杯小卷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，如：紅燒豆腐。
43. (2) 有關健康烹調原則，下列何者正確①可多使用調味料及奶油製品增加食物風味②烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量③可多使用醃漬食物及加工品④減少蔥、薑、蒜的使用量。
44. (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。
45. (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。
46. (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。
47. (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棕櫚油及玉米糖漿，則代表其含有反式脂肪酸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。

48. (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。
49. (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。
50. (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。
51. (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。
52. (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。
53. (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。
54. (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。
55. (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。
56. (1) 關於 102 年修定公告的「全穀產品宣稱及標示原則」，下列敘述何者正確①「全穀產品」所含全穀成分應占配方總重量 51%以上②穀類包含：稻米、小麥、燕麥、玉米、小米、番薯、芋頭等③如產品欲宣稱為全穀原料粉，則內容物（原料）須達 90%為全穀，始可宣稱為全穀原料粉④若整顆穀物經過破碎、粉碎、磨成細粉，或成片狀，但保有與原來穀物相同比例的內胚乳、胚芽和麩皮，亦不得稱為全穀類。
57. (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。
58. (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。
59. (1) 市售含糖清涼飲料，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。
60. (1) 以營養學的觀點，下列那一種食物的蛋白質品質最好①肉類②麵食類③米食類④根莖類。
61. (2) 糙米，除可提供醣類、蛋白質外，尚可提供①維生素 A②維生素 B 群③維生素 C④維生素 D。
62. (2) 下列油脂何者含飽和脂肪酸較高①沙拉油②奶油③花生油④麻油。
63. (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。
64. (4) 下列何種麵粉含有最高之纖維素？①粉心粉②高筋粉③低筋粉④全麥麵粉。
65. (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 A②維生素 D③維生素 E④維生素 K。
66. (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醋碳內鉀(ACE-K)。
67. (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。
68. (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。
69. (2) 下列蔬菜同樣重量時，何者鈣質含量最多①胡蘿蔔②萵菜③高麗菜④菠菜。
70. (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。