

國營臺灣鐵路股份有限公司附業營運處

114年從業人員甄試試題

應試類科：第7階-管理師-餐務

測驗節次：第二節

測驗科目：營養學

—作答注意事項—

- ①應考人須按編定座位入座，作答前應先檢查答案卡，入場證號碼、桌角號碼、應試科目是否相符，如有不同應立即請監試人員處理。使用非本人答案卡作答者，不予計分。
- ②測驗期間，嚴禁隨身攜帶及使用行動電話或其他具可傳輸、掃描、交換或儲存資料功能之電子通訊器材或穿戴式裝置(包括但不限於：微型耳機、智慧型手錶、智慧型手環、智慧型眼鏡、電子字典、個人數位助理機、呼叫器等)，並不得置於座位四周或放置於作答區，違者該節以零分計。
- ③答案卡須保持清潔完整，請勿折疊、破壞或塗改入場證號碼及條碼，亦不得書寫與答案無關之任何文字或符號。
- ④本試題本為雙面，總分共100分，答案卡每人一張，不得要求增補。未依規定劃記答案卡，致讀卡機器無法正確判讀時，由應考人自行負責，不得提出異議。
- ⑤試題若有選擇題，限用2B鉛筆作答。請按試題之題號，依序在答案卡上同題號之劃記答案處作答，單選題在ABCD四個選項中選擇一個正確的答案，若有複選題在ABCDE五個選項中選擇所有正確的答案。未劃記者，不予計分。欲更改答案時，請用橡皮擦擦拭乾淨，再行作答，切不可留有黑色殘跡，或將答案卡汙損，也切勿使用修正帶或其他修正液。
- ⑥試題若有手寫題及作文，限用筆尖較粗之黑色或深藍色原子筆或墨水筆，不得使用鉛筆。在答案卡上規定的區域紅色框線內書寫，不得超出框線。修正時只可使用修正帶，不可使用修正液。若因字跡潦草、超出框線、寫到別的題號位置、或修正不清等原因，致評閱人員無法清楚辨識者，應考人責任自負。
- ⑦測驗結束前不得離場，擅自離場者以零分計。考試結束，試題本及答案卡務必繳回。▲

禁止翻面

讀完本頁說明，鐘響時才可以開始作答；翻面以違規記。

單選題【四選一，共50題，每題2分，共100分】

- 1 依我國衛福部之「每日飲食指南手冊」中，有關食物份量大小（portion size）之敘述，下列何者錯誤？
 - (A) 全穀雜糧類：以 15 公克醣類為準來計算（約為 70 大卡）
 - (B) 豆魚蛋肉類：以 7 公克蛋白質為準來計算（約為 75 大卡）
 - (C) 乳品類：以 8 公克蛋白質為準來計算（約為 150 大卡）
 - (D) 蔬菜類：以 100 公克熟重為 1 份
- 2 下列敘述，何者錯誤？
 - (A) 建議攝取量（Recommended Dietary Allowance, RDA），可滿足 97-98% 的健康人群每天所需要的營養素量， $RDA = EAR + 3SD$
 - (B) 足夠攝取量（Adequate Intakes, AI），當數據不足無法定出 RDA 值時，以健康者實際攝取量的數據衍算出來之營養素量
 - (C) 平均需要量（Estimated Average Requirement, EAR），估計平均需要量值為滿足健康人群中半數的人所需要的營養素量
 - (D) 上限攝取量（Tolerable Upper Intake Levels, UL），對於絕大多數人不會引發危害風險的營養素攝取最高限量
- 3 每天應攝取多少量醣類，才能避免因脂質不正常代謝所導致的酮酸中毒（ketosis）？
 - (A) 10~49 公克
 - (B) 50~100 公克
 - (C) 101~150 公克
 - (D) 151~200 公克
- 4 王大明喝了一罐 0.33 公升的冰啤酒（酒精濃度為 5%），請問他從啤酒攝取約多少熱量？
 - (A) 100 kcal
 - (B) 120 kcal
 - (C) 150 kcal
 - (D) 200 kcal
- 5 下列哪一種脂肪酸的不飽和度最高？
 - (A) linoleic acid
 - (B) linolenic acid
 - (C) EPA
 - (D) DHA
- 6 有關脂肪酸的敘述，何者錯誤？
 - (A) 耐高溫：飽和脂肪酸 > 單元不飽和脂肪酸 > 多元不飽和脂肪酸
 - (B) 飽和脂肪酸多來自於動物性食品，但魚油例外
 - (C) 多元不飽和脂肪酸多來自於植物性食物
 - (D) 椰子油及棕櫚油富含多元不飽和脂肪酸
- 7 根據《美國心臟協會》建議，飲食油脂攝取最佳比例，應為飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸 = ？
 - (A) 1 : 1 : 1
 - (B) 1.3 : 1 : 1
 - (C) 1 : 1.3 : 1
 - (D) 1 : 1 : 1.3
- 8 下列有關膽固醇及飽和脂肪合併計算指數（CSI, cholesterol/saturated-fat index）之敘述，何者錯誤？
 - (A) 可做為飲食引起動脈粥狀硬化作用的評估指標
 - (B) 油脂含量愈高，CSI 值愈高
 - (C) CSI 值愈低，表示該飲食引起動脈硬化作用愈大
 - (D) 植物性食物的 CSI 值為 0

- 9 下列何者為必需胺基酸 (essential amino acid) ?
(A) 甘胺酸 (glycine) (B) 丙胺酸 (alanine)
(C) 精胺酸 (arginine) (D) 組胺酸 (histidine)
- 10 豆類食物的第一限制胺基酸為?
(A) 甲硫胺酸 (methionine) (B) 離胺酸 (lysine)
(C) 色胺酸 (tryptophan) (D) 酪胺酸 (tyrosine)
- 11 澱粉由直鏈澱粉 (amylose) 及支鏈澱粉 (amylopectin) 構成，下列敘述何者錯誤?
(A) 一般穀物所含的澱粉以直鏈澱粉較多
(B) 澱粉加水及加熱後會吸水膨潤而糊化，此為 α 化現象
(C) 加熱前之生澱粉，稱為 β -澱粉
(D) 直鏈澱粉的老化速度較支鏈澱粉快
- 12 下列何種食物的升糖指數 (GI) 最高?
(A) 白飯 (B) 糙米飯 (C) 燕麥粥 (D) 全麥饅頭
- 13 嬰兒的必需胺基酸比成人的9種必需胺基酸額外多一種，為?
(A) 甘胺酸 (glycine) (B) 丙胺酸 (alanine)
(C) 精胺酸 (arginine) (D) 組胺酸 (histidine)
- 14 下列何者為完全蛋白質 (complete protein) ?
(A) 雞蛋、牛奶、肉類 (B) 穀類、豆類
(C) 動物膠、魚翅 (D) 以上皆非
- 15 膳食纖維的每日建議攝取量為?
(A) 15~25公克 (B) 25~35公克 (C) 35~45公克 (D) 45~55公克
- 16 大部分的營養素在何處被吸收?
(A) 胃 (B) 小腸 (C) 大腸 (D) 以上皆是
- 17 下列何種食物的生物價 (BV, biological value) 最高?
(A) 牛奶 (B) 雞蛋 (C) 牛肉 (D) 黃豆
- 18 下列何種食物組合，可以互補達到完全蛋白質的效果?
(A) 麵包與奶油 (B) 豆花與豆漿 (C) 玉米與魚翅 (D) 白飯與黃豆
- 19 下列何者不是蛋白質在體內的主要生理功能?
(A) 建構及修補身體組織 (B) 提供身體所需熱量
(C) 調節體內滲透壓 (D) 參與免疫反應
- 20 成長中的兒童或青少年、孕婦、康復期病患、受訓中運動員，其體內會呈現何種氮平衡狀態?
(A) 正氮平衡 (B) 負氮平衡 (C) 氮平衡 (D) 以上皆非
- 21 下列何者是 ω -9 不飽和脂肪酸?
(A) palmitic acid (B) oleic acid (C) linoleic acid (D) α -linolenic acid
- 22 過量攝取蛋白質時，下列敘述何者有誤?
(A) 增加經濟負擔 (B) 增加肝臟及腎臟負擔
(C) 造成鐵質由尿液流失 (D) 容易攝取過多脂肪

- 23 有關蛋白質缺乏症Marasmus及Kwashiorkor，下列敘述何者錯誤？
(A) Marasmus 同時缺乏蛋白質及熱量
(B) Kwashiorkor 有脂肪肝及水腫
(C) Marasmus 有肌肉萎縮現象
(D) Kwashiorkor 患者呈現皮包骨的蒼老外表
- 24 完全素食者較容易缺乏那些營養素？應注意食物的搭配攝取？
(A) 蛋白質、鐵、鋅、VitB₁ (B) 蛋白質、鐵、鋅、VitB₂
(C) 蛋白質、鐵、鎂、VitB₆ (D) 蛋白質、鐵、鈣、VitB₁₂
- 25 根據國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之建議，成年人每天應攝取多少量的VitC？
(A) 100μg (B) 100 mg (C) 200μg (D) 200 mg
- 26 根據國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 之建議，成年人每天應攝取多少量的Ca？
(A) 1000 μg (B) 1000 mg (C) 2000 μg (D) 2000 mg
- 27 下列哪一種維生素可經由照射太陽而獲得？
(A) VitA (B) VitD (C) VitE (D) VitK
- 28 有關 VitA 的生理功能敘述，下列何者錯誤？
(A) 調節上皮組織細胞的正常分化 (B) 維持正常視覺功能
(C) 不具抗氧化功能 (D) 與骨骼及牙齒的正常發育有關
- 29 只存在動物體內的多醣為？
(A) pectin (B) glycogen (C) lignin (D) cellulose
- 30 根據《美國新聞與世界報導》，2024年最佳飲食為下列哪一種飲食？且該項飲食連續7年位居榜首？
(A) 純素飲食 (B) 生酮飲食 (C) 有機飲食 (D) 地中海飲食
- 31 哪一種胺基酸在體內可轉換為 VitB₃ (Niacin)？
(A) 甲硫胺酸 (methionine) (B) 離胺酸 (lysine)
(C) 色胺酸 (tryptophan) (D) 酪胺酸 (tyrosine)
- 32 胃液中的內在因子 (intrinsic factor) 與 R 蛋白與哪一種維生素的吸收有關？
(A) VitB₁ (B) VitB₂ (C) VitB₆ (D) VitB₁₂
- 33 懷孕初期應攝取足夠的哪一種維生素，以避免胎兒發生神經管缺陷 (neural tube defect)？
(A) folic acid (B) VitB₂ (C) VitB₆ (D) VitB₁₂
- 34 乳糖經過消化分解後產生？
(A) glucose、galactose (B) galactose、fructose
(C) fructose、glucose (D) fructose、ribose
- 35 衛福部建議，成人每日鈉總攝取量不要超過 2400 毫克，相當於食鹽多少公克？
(A) 6 公克 (B) 7 公克 (C) 8 公克 (D) 9 公克
- 36 細胞外液中的主要陽離子為？
(A) 鉀 (B) 鎂 (C) 鈉 (D) 鋅

- 37 下列何者非屬巨量元素礦物質？
 (A) 鈣 (B) 鈉 (C) 鉀 (D) 鐵
- 38 下列何者是 ω -3 不飽和脂肪酸？
 (A) palmitic acid (B) oleic acid (C) linoleic acid (D) α -linolenic acid
- 39 菠菜及巧克力因含有何種成分，會妨礙鈣的吸收？
 (A) 葉綠素 (B) 咖啡因 (C) 草酸 (D) 植酸
- 40 下列何種維生素，可以促進鐵的吸收？
 (A) 維生素 A (B) 維生素 B 群 (C) 維生素 C (D) 維生素 D
- 41 維持胃酸酸度之成分為？
 (A) 氯離子 (B) 鈉離子 (C) 鉀離子 (D) 鎂離子
- 42 下列何種礦物質會參與味覺的感受及食慾的調節？
 (A) 鉀 (B) 鎂 (C) 鈉 (D) 鋅
- 43 下列何種礦物質參與酪胺酸轉化成黑色素過程？
 (A) 銅 (B) 碘 (C) 硒 (D) 鎂
- 44 王同學身高 170 公分，體重 75 公斤，若以 BMI=22，求算其標準體重為？
 (A) 60 公斤 (B) 64 公斤 (C) 68 公斤 (D) 72 公斤
- 45 人體的脫水量達體重的多少時，將導致昏迷與死亡？
 (A) 2~4% (B) 5~10% (C) 10~15% (D) 15~20%
- 46 下列有關基礎代謝率的敘述，何者正確？
 (A) 男性基礎代謝率通常低於女性
 (B) 體脂肪率越高，基礎代謝率越高
 (C) 隨著年齡增長，基礎代謝率會逐漸下降
 (D) 在較冷的環境中，基礎代謝率會下降
- 47 衛福部公布素食的種類分為：「純素或全素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五種，其中植物五辛素不包含下列何者？
 (A) 蔥 (B) 薑 (C) 蒜 (D) 蕎
- 48 下列有關食物選擇的敘述，何者錯誤？
 (A) 百頁豆腐和芙蓉豆腐算是優質蛋白質來源
 (B) 少數蔬菜碳水化合物含量較高，例如牛蒡
 (C) 玉米筍屬於蔬菜類；成熟的玉米屬於全穀雜糧類
 (D) 紅豆、綠豆、豌豆、鷹嘴豆，屬於全穀雜糧類
- 49 下列有關我國「健康食品」的敘述，何者錯誤？
 (A) 「健康食品」是法律名詞，需向衛生福利部申請查驗登記許可，才可以稱為「健康食品」，目前公告之保健功效共 14 項
 (B) 對於核准通過之「健康食品」須於產品包裝標示「健康食品」字樣及（小綠人）標準圖像、許可證字號、保健功效敘述等相關規定項目
 (C) 「健康食品」可用來治療疾病或瘦身減肥的作用
 (D) 一般坊間所謂的「營養保健食品」、「機能性食品」等產品，未經科學實證，僅能當一般食品販售

- 50 目前衛福部公告之「健康食品」保健功效共 14 項，下列何者不在公告項目內？
(A) 調節血脂 (B) 不易形成體脂肪 (C) 胃腸功能改善 (D) 預防癌症

