

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

- 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、錳、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

- 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