

勞動部勞動力發展署中彰投分署

自辦在職進修訓練甄試

班別名稱：地方特色麵包及中點班

准考證編號：_____ 姓 名：_____

***共 40 題選擇題, 為 4 選 1 單選題, 每題 2.5 分, 滿分 100[答錯不倒扣]**

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。
3. (3)正確的手部消毒酒精的濃度為 ①90- 100 % ②80-90 % ③ 70-75 % ④ 50-60 %。
4. (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。
5. (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。
6. (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。
7. (1)水活性在多少以下細菌較不易孳生 ①0.84 ②0.87 ③0. 90 ④0.93。
8. (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。
9. (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。

10. (2) 奶類應在 ①10~12 ② 5~7 ③ 22~24 ④ 16~18 °C 儲存，以保持新鮮。
11. (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。
12. (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。
13. (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。
14. (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
15. (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。
16. (3) 每日飲食指南建議每天 1.5 -2 杯奶，一杯的份量是指？ ① 100cc ②150cc ③240cc ④ 300cc。
17. (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。
18. (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。
19. (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。
20. (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。
21. (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。
22. (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。
23. (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。

24. (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。
25. (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。
26. (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℃ 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。
27. (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。
28. (4) 職場內部常見之身體或精神不法侵害不包含下列何者？ ①脅迫、名譽損毀、侮辱、嚴重辱罵勞工 ②強求勞工執行業務上明顯不必要或不可能之工作 ③過度介入勞工私人事宜 ④使勞工執行與能力、經驗相符的工作。
29. (3) 眼內噴入化學物或其他異物，應立即使用下列何者沖洗眼睛？ ①牛奶 ②蘇打水 ③清水 ④稀釋的醋。
30. (4) 下列何者非為防範有害物食入之方法？ ①有害物與食物隔離 ②不在工作場所進食或飲水 ③常洗手、漱口 ④穿工作服。
31. (4) 依職業安全衛生教育訓練規則規定，新僱勞工所接受之一般安全衛生教育訓練，不得少於幾小時？ ①0.5 ②1 ③2 ④3。
32. (2) 不當抬舉導致肌肉骨骼傷害，或工作點/坐具高度不適導致肌肉疲勞之現象，可稱之為下列何者？ ①感電事件 ②不當動作 ③不安全環境 ④被撞事件。
33. (1) 對於化學燒傷傷患的一般處理原則，下列何者正確？ ①立即用大量清水沖洗 ②傷患必須臥下，而且頭、胸部須高於身體其他部位 ③於燒傷處塗抹油膏、油脂或發酵粉 ④使用酸鹼中和。
34. (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。
35. (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。

36. (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」。
37. (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。
38. (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。
39. (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。
40. (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。