

分類	題號	題目	選項(1)	選項(2)	選項(3)	答案
檢驗科	1	為了確保手部清潔，避免把細菌帶進食物中，洗手時使用肥皂或洗手乳搓洗的時間，至少需要多少秒才夠徹底？	只要有抹肥皂，時間不重要	5分鐘，沖一下水就好	20秒，約唱完2遍生日快樂歌的時間	3
檢驗科	2	把吃不完的剩菜剩飯放進冰箱保存時，以下哪一種做法最符合食品衛生安全？	等剩菜完全涼到室溫(可能放了3、4個小時)再放進冰箱	不需要包保鮮膜或蓋子，直接打開著放進冰箱散熱	撘起來不燙手(約60℃左右)就裝盒蓋好，盡快送進冰箱	3
檢驗科	3	在廚房準備晚餐時，為了防止生熟食交叉污染，下列哪一個操作方式是正確的？	只要抹布擦一擦砧板，就可以生熟食混著切	準備兩塊不同的砧板，一塊專門切生肉，一塊專門切熟食或水果	把生肉和煮好的菜重疊堆放在同一個盤子裡省洗一個盤子	2
檢驗科	4	去超市買回來的冷凍肉品，如果想要解凍烹調，哪一種解凍方式最安全，最不容易滋生細菌？	直接放在廚房流理台上，在室溫下放一整天解凍	放在陽光下曬，利用太陽的紫外線順便殺菌	提前一天放進冰箱的冷藏室(2-7℃)慢慢解凍	3
檢驗科	5	從冰箱拿出昨天吃剩的咖哩雞肉準備當午餐，為了確保消滅可能滋生的細菌，復熱時應該注意什麼？	必須徹底加熱，使食物中心溫度達到75℃以上	用微波爐微波30秒，稍微熱一下就好	只要看起來有冒煙，溫溫的就可以吃了	1
醫政科	6	請問下列哪一項屬於「幼兒專責醫師制度計畫」提供的服務內容？	提供幼兒健康檢查及幼兒衛生教育服務	提供預防接種相關服務與諮詢	以上皆是	3
醫政科	7	當發現有人突然昏倒、沒有呼吸時，要使用AED(自動體外心臟電擊去顫器)時，請問下列何者正確？	AED只能由醫護人員操作，一般民眾不能使用。	AED開機後會有語音提示，引導使用者完成急救步驟。	AED使用前必須先取得醫師同意。	2
醫政科	8	醫師建議接受安寧療護時，下列哪一項說法正確？	代表醫院要放棄病人，不再提供任何照顧。	安寧療護的目的是減輕病人痛苦、提升生活品質，並提供身心靈照護。	接受安寧療護後，病人就不能接受任何醫療照護。	2
醫政科	9	如果發現自己或家人心跳忽快忽慢、心悸不舒服，懷疑有心房顫動時，應該怎麼做？	立即就醫檢查，由醫師評估並接受適當治療。	認為只是疲勞造成，先放著不管。	自行停藥或服用來路不明的偏方治療。	1
醫政科	10	當病人選擇安寧療護、希望臨終時避免不必要的插管或電擊等侵入性處置時，下列哪一項說法正確？	接受安寧療護後，一定要住院接受照護。	安寧療護只能在醫院進行，無法在家接受照護。	選擇安寧療護後，除了住院外，也可接受醫療團隊提供的居家安寧照護服務	3
藥毒科	11	請問若想諮詢毒品相關問題或尋求戒癮協助，可撥打哪一支免付費專線？	0800-770-885	0800-885-770	1925	1
藥毒科	12	毒品危害防制中心主要提供下列哪項服務？	犯罪偵查與取締	毒品防制宣導、轉介戒癮與諮詢輔導	醫療急救	2
藥毒科	13	有關中醫藥就醫用藥五原則，下列何者錯誤？	用藥五原則為「停、看、聽、選、用」五大核心能力	停止購買來路不明的藥品或保健品	選購親友推薦有效藥品	3
藥毒科	14	同時吸菸、喝酒、嚼檳榔，罹患口腔癌的風險是幾倍？	100	123	150	2
藥毒科	15	有關電子煙違法，何者敘述正確？	何人供應(含免費供應)電子煙給他人使用，處新臺幣1萬元以上25萬元以下罰鍰	不論室內或室外場所使用電子煙，處新臺幣2千元以上1萬元以下罰鍰	以上皆是	3
食品科	16	我們常在新聞聽到食品要檢驗「防腐劑」或「漂白劑」(如二氧化硫)。在食品安全管理上，這類人工加入食品中以延長保存或美化外觀的物質，在法律上統稱為什麼？	食品添加物	天然毒素	環境汙染物	1
食品科	17	政府規定有些包裝食品如果檢驗出來的某種成分在微量標準以下，就可以依法標示為「0」。請問下列哪一項成分最常看到這種零標示規定？	防腐劑	反式脂肪	白砂糖	2
食品科	18	在選購即食食品(如超商飯糰、沙拉)時，食品檢驗常會針對「腸桿菌科」等衛生指標菌進行化驗。如果這類細菌超標，通常代表這項食品在生產過程中遇到了什麼問題？	製造環境衛生不佳	員工洗手不徹底	保存溫度不當	1
食品科	19	在挑選金針花、建茶乾貨或蜜饯時，如果顏色看起來「白得太誇張」或鮮豔得不自然，最可能是因為哪一種漂白劑(食品添加物)超標了？	小蘇打	二氧化硫	食鹽	2
食品科	20	請問在日常生活中，我們用什麼方法最能有效洗掉蔬菜上的「農藥殘留」？	用流動的清水小力沖洗並浸泡	加很多鹽巴水來洗	用小蘇打清洗	1
疾管科	21	登革熱主要是透過哪一種生物傳播？	白線斑蚊或埃及斑蚊	蒼蠅	蟑螂	1
疾管科	22	預防腸病毒，最重要的好習慣是什麼？	手不鬆的話，不用洗手也沒關係	多看綠色植物	用肥皂勤洗手	3
疾管科	23	結核病傳染方式是什麼？	共食餐具	遺傳病	打噴嚏、咳嗽、吐痰	3
疾管科	24	如果有咳嗽、流鼻涕、發燒等症狀時，應該怎麼做？	自己去藥局買藥吃	馬上就醫，並在家休息	不理它就會好	2
疾管科	25	秋冬來臨，應該接種甚麼疫苗，提升保護力呢？	登革熱疫苗	腸病毒疫苗	流感疫苗、新冠疫苗、肺炎鏈球菌疫苗	3
心健科	26	下列何者不是常見的自殺防治資源？	1925安心專線	113保護專線	1995生命線	2
心健科	27	下列何者最可能是兒童/青少年發展網路成癮的風險因素？	人際關係疏離	良好運動習慣	家庭關係溫暖緊密	1
心健科	28	心理諮詢的主要目的為何？	替個案解決所有問題	教導個案如何成為成功人士	協助個案理解自己、調整情緒與行為	3
心健科	29	如果你或身邊的人遭遇家庭暴力，想尋求協助，以下哪一個管道最適合立即求助？	上網查詢討論區，看看其他人的建議	撥打113保護專線或110求救	先忍耐，家庭暴力是自己家裡的事情，不可以對外張揚	2
心健科	30	當遇到身旁有人情緒失控，手裡還握著危險物品，旁人最正確的做法是？	保持距離，避免刺激，並立即撥打 110 或 119	馬上上前搶奪	拍影片上傳網路	1
企長科	31	下列何者為長照3.0的服務對象？	60歲即將退休上班族	40歲原住民	30歲失能的身心障礙者	3
企長科	32	下列何者為長照服務四包錢？	交通接送服務	喘息服務	以上皆是	3
企長科	33	當需要照顧服務時，可透過哪隻專線申請長照服務？	1966	1999	1925	1
企長科	34	當照顧者感到照顧壓力時，可申請哪項服務獲得短暫休息？	喘息服務	專業服務	以上皆是	1
企長科	35	如果有失智照護相關問題，可撥打哪個專線洽詢？	1999	1995	1966	3
慢病組	36	以下何者是改善代謝症候群的方法？	食用高糖油炸食物	戒菸、量血壓、規律運動	以抽菸來舒緩心情	2
慢病組	37	代謝症候群會增加下列那些疾病的風險？	糖尿病、心臟病、腦中風	泌尿道感染	呼吸道疾病	1
慢病組	38	成人預防保健服務從幾歲開始提供"免費"檢查？	25歲	30歲	35歲	2
慢病組	39	代謝症候群與什麼習慣有關？	規律運動	愛吃油炸、甜食	多吃蔬菜水果	2
慢病組	40	20歲以上男性及女性的理想健康腰圍不可以超過多少公分？	男性75公分/女性80公分	男性70公分/女性60公分	男性90公分/女性80公分	3
便秘飲食	41	容易便秘的長者，下列哪一種飲食選擇最有幫助？	地瓜+青菜泥	雞排+薯條	白飯+香腸	1
便秘飲食	42	攝取足夠膳食纖維對於排便很重要。下列哪一類食物含有較豐富的膳食纖維，可以促進排便？	蛋類	海鮮類	未精製全穀雜糧類	3
便秘飲食	43	下列何者不是膳食纖維的好處？	增加糞便的量	增加葡萄糖的吸收	增加膽酸的排除	2
便秘飲食	44	預防便秘的方法何者敘述錯誤？	多蔬果	多喝水	多吃肉	3
便秘飲食	45	下列哪項生活習慣無法改善便秘？	不定時排便	規律運動	充足水分	1
運動營養	46	下列哪項不是運動333原則？	每天運動3次	心跳每分鐘達130下	每次30分鐘	1
運動營養	47	運動後 30 分鐘內補充營養，這段時間被稱為「黃金恢復期」，下列哪項食物比較不適合？	雞胸肉+地瓜	香蕉+茶葉蛋	蛋糕+奶茶	3
運動營養	48	肌肉中的肝醣主要由哪種營養素轉換儲存而來？	脂肪	醣類	維生素	2
運動營養	49	運動時身體最先且最快利用的主要能量來源是什麼？	碳水化合物	蛋白質	維生素	1
運動營養	50	重訓後補充營養的黃金時間通常建議在運動後多久以內？	30至60分鐘	3至4小時	隔天再吃即可	1
運動營養	51	哪一種維生素主要負責協助蛋白質代謝，是增肌不可或缺的神隊友？	維生素A	維生素C	維生素B6	3
運動營養	52	長時間耐力運動(如馬拉松)中，最建議定時補充哪種營養素以維持體力？	碳水化合物與水分	大量脂肪	膳食纖維	1
運動營養	53	運動前吃高脂肪食物(如炸雞)會有什麼影響？	增加爆發力	延緩胃排空，容易造成腸胃不適	加快能量轉換速度	2
運動營養	54	哪一種礦物質負責製造紅血球，能幫助將氧氣運送到肌肉？	鈣	鐵	鋅	2
運動營養	55	為了促進肌肉合成，運動後只吃蛋白質是不夠的，還需要搭配哪種營養素來刺激胰島素分泌？	碳水化合物	脂肪	維生素E	1
營養標示	56	根據台灣現行食品法規，下列哪一項不是包裝食品必須強制標示的「核心營養素」？	蛋白質	維生素C	鈉	2
營養標示	57	包裝食品包裝上的「內容物」成分排列順序，主要是依據什麼原則排列？	依製造商喜好排列	依成分含量由高到低排列	依英文字母順序排列	2
營養標示	58	食品包裝上的「有效日期」通常代表什麼意思？	超過這個日期食品就一定馬上腐敗	在特定儲存條件下，食品可保持最佳品質的最後期限	它是指食品在工廠製造出來的那一天	2
營養標示	59	購買食品時，如果想知道該包裝到底含有幾份，應該看營養標示中的哪一個項目？	本包裝幾份	每份熱量	碳水化合物公克數	1
營養標示	60	在計算營養標示總熱量時，每公克的「碳水化合物」可產生多少大卡的熱量？	4 大卡	7 大卡	9 大卡	1
營養標示	61	在計算營養標示總熱量時，每公克的「蛋白質」可產生多少大卡的熱量？	4 大卡	7 大卡	9 大卡	1
營養標示	62	在計算營養標示總熱量時，每公克的「脂肪」可產生多少大卡的熱量？	4 大卡	7 大卡	9 大卡	3
營養標示	63	若某一包零食「每份」熱量為 150 大卡，而「本包裝含 4 份」，請問吃完這一整包會攝取多少熱量？	450大卡	150大卡	600大卡	3
營養標示	64	某飲料每100毫升含有 10 公克的糖，若這瓶飲料總共有 500 毫升，喝完一整瓶等於吃了多少糖？	10公克	50公克	500公克	2
營養標示	65	計算總熱量時，若食品中含有酒精，每公克的「酒精」會帶來多少大卡的熱量？	4 大卡	7 大卡	9 大卡	2
高纖飲食	66	下列食物中何者膳食纖維含量最高？	雞蛋	堅果	白米	2
高纖飲食	67	下面哪一種食物含有較多的食物纖維質？	蓮子	優格	白饅頭	1
高纖飲食	68	高纖飲食對健康最主要的好處是什麼？	提高血糖	幫助腸道蠕動、預防便秘	增加膽固醇	2
高纖飲食	69	下列何者符合高纖的原則？	以水果取代蔬菜	以果汁取代水果	以糙米取代白米	3
高纖飲食	70	增加膳食纖維攝取時，還應注意什麼？	多喝水	多喝含糖飲料	少喝水	2
高纖飲食	71	哪一種點心是較高纖的選擇？	新鮮水果	洋芋片	雞蛋糕	1
高纖飲食	72	下列哪一項不是良好的高纖飲食習慣？	選擇全穀類主食	經常喝含糖飲料取代白開水	每天適量攝取水果	2
高纖飲食	73	每天攝取水果時，哪一種方式較能攝取膳食纖維？	喝濾渣果汁	喝水果風味飲料	吃完整的新鮮水果	3
高纖飲食	74	下列哪一種早餐搭配最符合高纖飲食原則？	白吐司+奶茶	燕麥+水果+無糖豆漿	蛋糕+汽水	2
高纖飲食	75	下列哪一種食物含有最多天然膳食纖維？	燕麥	白飯	奶油	1

分類	題號	題目	選項(1)	選項(2)	選項(3)	答案
地中海	76	下列何者不是地中海飲食之原則？	多蔬果	適量喝紅酒	多選沙拉油	3
地中海	77	哪一個不是地中海飲食對健康的效益？	心血管疾病	第1型糖尿病	阿茲海默症	2
地中海	78	下列何者組合較符合地中海飲食之原則？	雜糧麵包佐橄欖油+烤鯖魚+腰果拌地瓜葉	玉米濃湯+菲力牛排+提拉米蘇	蕎麥麵+炸蝦+炸蔬菜天婦羅	1
地中海	79	有關於地中海飲食何者正確？	每天攝取2份紅肉	每餐蔬菜至少4份	適量攝取紅酒	3
地中海	80	根據「地中海飲食」原則，建議以下哪一種飲食行為？	每天喝含糖飲料以補充水分	以橄欖油取代飽和脂肪	每週食用紅肉至少五次	2
地中海	81	下列哪一項是「地中海飲食」建議多攝取的食物？	奶油與酥皮點心	加工的肉品	深綠色蔬菜	3
地中海	82	關於地中海飲食中強調每餐均應要攝取的食物，下列何者錯誤？	橄欖油	全穀類	禽肉類	3
地中海	83	地中海飲食主要使用哪一種油脂？	豬油	橄欖油	椰子油	2
地中海	84	地中海飲食建議每週適量攝取哪一類食物？	魚類	香腸	蛋糕	1
地中海	85	下列哪一種「烹調方式」最符合地中海飲食？	油炸	水煮或清蒸	大量奶油煎炒	2
肌少症	86	肌少症常見的徵兆為何？	腹部脂肪增加	體重增加	行動能力下降	3
肌少症	87	下面哪種食物含優良蛋白質有助於改善肌少症？	豆腐	精製米麵	高纖蔬菜	1
肌少症	88	下列哪一類食物對預防長者肌少症最有幫助？	冰淇淋	白饅頭	魚肉	3
肌少症	89	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？	養樂多 1 瓶	優酪乳 1 杯	冰淇淋 1 球	2
肌少症	90	建議每餐都充足攝取下列哪一類食物，對於減少肌肉的流失現象能有幫助？	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	1
肌少症	91	下列哪些情況容易肌肉減少變無力？	青少年	活動量不夠	營養狀態良好	2
肌少症	92	有關肌少症的敘述下列何者正確？	因肌肉肝糖的流失，造成行動障礙	維生素E攝取不足，造成肌肉流失	可利用阻力或重量訓練，以增加肌力	3
肌少症	93	預防肌少症，下列哪一項並非建議行為？	長期避免曬太陽，以降低皮膚老化	吃足夠熱量並維持適當體重	適量吃優質蛋白質	1
肌少症	94	肌少症比較少發生在哪一種族群身上？	外型肥胖的老人	健康成人	住院臥床超過2週者	2
肌少症	95	下列哪一項是肌少症的常見表現？	走路變快	握力變強	容易跌倒、行走變慢	3
食物代換	96	依食物代換表，下列何者約可提供1份全穀雜糧類？	白飯半碗（75公克）	白飯1碗（150公克）	白飯2碗（300公克）	1
食物代換	97	依食物代換表，1份水果約提供多少醣類？	7公克	15公克	30公克	2
食物代換	98	下列何者約為1份水果？	小番茄20顆	芭樂半顆（約100公克）	木瓜1條	2
食物代換	99	下列哪一項屬於中脂肪的豆魚蛋肉類？	去皮雞胸肉	里肌豬肉	五花肉	2
食物代換	100	下列何者不屬於蔬菜類1份？	菠菜煮熟半碗	花椰菜煮熟半碗	馬鈴薯半碗	3
食物代換	101	下列何者約為1份油脂類？	沙拉油1茶匙（5公克）	沙拉油1湯匙（15公克）	沙拉油2湯匙（30公克）	1
食物代換	102	酪梨在食物代換表中主要歸類於？	水果類	油脂與堅果種子類	蔬菜類	2
食物代換	103	1份豆魚蛋肉類主要可提供多少蛋白質？	3公克	7公克	15公克	2
食物代換	104	依食物代換表，毛豆主要歸類於？	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	1
食物代換	105	下列何者屬於油脂與堅果種子類1份？	杏仁果5粒	杏仁果10粒	杏仁果15粒	1
冰箱管理	106	冷藏室建議溫度應為？	7°C	15°C	-10°C	1
冰箱管理	107	何種水果貯存於冷藏庫容易凍傷？	香蕉	葡萄	蘋果	1
冰箱管理	108	請問下列何種解凍方式最安全，最不會發生細菌？	冷藏解凍	室溫解凍	開封後流水解凍	1
冰箱管理	109	社區供餐據點，應保留餐盒樣本至少一份。保留之食品應標示日期、餐別，應置於攝氏七度以下冷藏保存幾小時，以備查驗？	12小時	24小時	48小時	3
冰箱管理	110	肉品長期冷凍儲存期間，下列何者溫度控制方式最佳？	穩定維持-20°C以下	波動式維持10--15°C	穩定維持-10°C以下	1
食物保存	111	食品若有酸敗、變味或包裝膨脹現象，應如何處理？	加醬料掩蓋味道即可	應丟棄不食用	只要沒有過期就可以吃	2
食物保存	112	吃剩的飯菜放涼後再冰起來比較好？	錯，應在兩小時內，還未進入危險溫度前放冰箱保存	對，熱的東西不能直接放冰箱，冰箱會壞掉	不一定，要看狀況	1
食物保存	113	食品之熱藏溫度應該保持在多少°C？	40°C以上	50°C以上	60°C以上	3
食物保存	114	肉品長期冷凍儲存期間，下列何者溫度控制方式最佳？	穩定維持-20°C以下	波動式維持10--15°C	穩定維持-10°C以下	1
食物保存	115	有關乾料庫房的管理，下列何者錯誤？	保持涼爽、乾燥、通風	相對濕度維持在80%以上	原料不可直接放置於地上	2
高血壓	116	下列哪一種料理方式，鹽份(鈉含量)較低？	糖醋	水煮	醃製	2
高血壓	117	請問哪一項食物的鈉含量最少？	荷包蛋	炒麵	蘇打餅乾	1
高血壓	118	何種飲食可有效幫助降低血壓？	得舒飲食	均衡飲食	參得飲食	1
高血壓	119	下列選項何者為高血壓患者飲食建議？	每天喝一瓶能量飲料	限制鹽分攝取	多攝取含糖飲料以提升精神	2
高血壓	120	在高血壓控制方面，飲食除了需要注意「鹽」的用量之外，下列哪一種調味品也應適量使用？	五香粉	醬油	白醋	2
高血壓	121	高血壓患者飲食中應特別注意？	增加鹽分攝取	控制油脂攝取	減少鈉攝取	3
高血壓	122	高血壓患者應避免下列何種行為？	餐餐少油少鹽	經常外食、吃泡麵	執行772量血壓秘訣	2
高血壓	123	小陳是高血壓患者，下列何者是他飲食方面最應該限制攝取的？	鎂	鈉	鉀	2
高血壓	124	以下哪一種食物含有高鹽分？	全麥麵包	朱古力	醃肉	3
高血壓	125	低鈉飲食的原則，下列何者為錯誤？	少吃加工及罐頭製品	利用香辛料來代替鈉的調味品	多吃紫菜海帶	3
高血脂	126	請問下列何種飲食最易導致肥胖？	高纖維飲食	高蛋白飲食	高糖飲食	3
高血脂	127	下列何者不是降低油脂的適當處理方式？	烹調前去掉外皮、肥肉	減少裹粉用量	炒牛肉前加油浸泡，肉質較嫩	3
高血脂	128	下列哪一種油，對心血管健康而言是較佳的選擇？	豬油	橄欖油	椰子油	2
高血脂	129	下列何者對降低血脂固醇較具成效？	輔酶Q10	植物固醇	反式脂肪	2
高血脂	130	關於脂肪肝的飲食控制，哪項說法正確？	每天喝牛奶可快速改善	減少精製糖與油脂攝取有助改善	完全不吃脂肪才能逆轉脂肪肝	2
痛風	131	痛風主要是由體內哪一種物質生成過多或排泄受阻，導致沉積在組織或關節中引起的？	血糖	尿酸	膽固醇	2
痛風	132	為了幫助尿酸排泄，痛風患者每天建議的飲水量大約是多少？	1000~1500 毫升	2000~3000 毫升以上	500~800 毫升	2
痛風	133	痛風急性發病期時，蛋白質的攝取最好優先選擇下列哪些「低普林」食物？	動物內臟及濃肉湯	虱目魚及干貝	蛋類及乳製品	3
痛風	134	痛風患者對於黃豆及其製品（如豆腐、豆漿）的攝取建議為何？	會大幅增加痛風發病率，應嚴格禁食	不會增加痛風發病，仍可適量攝取	只能在急性發病期大量食用	2
痛風	135	有關痛風病人的飲食建議，何者正確？	限制動物性食物、海鮮及酒精攝取	限制液體與避免咖啡和巧克力	高脂低蛋白飲食	1
高血鈣	136	日常的活動狀態與結石的發生率有什麼關係？	每日做適度運動可減少結石發生	越常運動越容易產生結石	完全沒有關聯	1
高血鈣	137	若結石成分為「磷酸鈣」，除了限制鈣質攝取外，還必須限量食用下列哪一種成分高的食物？	高纖食物	高鉀食物	高磷食物	3
高血鈣	138	下列哪一種食物屬於「高草酸」食物，草酸鈣結石患者應限制攝取？	巧克力	白飯	豬肉	1
高血鈣	139	鈣質結石者請多喝水！每天建議至少喝多少毫升以上的水，可以稀釋尿的濃度？	1000毫升	2000毫升	3000毫升	3
高血鈣	140	針對草酸鈣結石的病人，應限制哪一種維生素的攝取，每天必須少於 1 公克？	維生素A	維生素D	維生素C	3
腎臟病	141	為了減少蔬菜中的鉀離子攝取，建議慢性腎臟病患者採用下列哪一種烹調方式？	將蔬菜切小段後用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌	將蔬菜直接生食	煮成蔬菜濃湯，並把湯汁全部喝完	1
腎臟病	142	慢性腎臟病患者被嚴格禁止食用下列哪一種水果及其製品？	楊桃	蘋果	葡萄	1
腎臟病	143	下列哪一組食物的「磷」含量較高，慢性腎臟病患者應盡量少吃以預防腎骨病變？	橄欖油	白米飯	牛奶	3
腎臟病	144	對於慢性腎臟病患者，下列哪項飲食原則最重要？	多補充乳清蛋白與水分	控制鈉、鉀、磷與蛋白質的攝取量	多吃含鈣片補充劑	2
腎臟病	145	腎臟病患者最需要控制下列哪一營養素？	醣類	蛋白質	維生素C	2
心臟病	146	下列哪一種油對心血管健康而言是較佳的選擇？	豬油	橄欖油	椰子油	2
心臟病	147	反式脂肪攝取過多可能增加什麼風險？	心血管疾病	近視	骨質疏鬆	1
心臟病	148	心血管疾病的飲食原則，為了降低罹病機率，男女性的腰圍應該分別控制在多少公分以下？	男 ≤ 80公分，女 ≤ 90公分	男 ≤ 90公分，女 ≤ 80公分	男 ≤ 85公分，女 ≤ 75公分	2
心臟病	149	下列哪一種魚類富含 Omega-3 不飽和脂肪酸，適合作為心血管疾病患者的優質食材？	鮪魚罐頭	鮭魚、秋刀魚	炸魚排	2

分類	題號	題目	選項(1)	選項(2)	選項(3)	答案
心臟病	150	下列哪一組食物屬於高膽固醇食物，應盡量少吃？	內臟類（腦、肝、胰子）、魚卵、蟹黃	豆漿、豆腐、豆干	蘋果、燕麥、堅果	1
糖尿病	151	下列何者不適合需控制血糖之糖尿病患者食用？	黑咖啡	無糖豆漿	馬卡龍	3
糖尿病	152	糖尿病病人的飲食型態及營養分配，何者為非？	攝取適量蛋白質食物	多攝取精製澱粉	減少高糖分飲食	2
糖尿病	153	下列何種食物的升糖指數最低？	糙米	精白米	馬鈴薯泥	1
糖尿病	154	下列何種食物，不適合低血糖時使用？	方糖	零卡可樂	果汁	2
糖尿病	155	有關糖尿病人「三多」的敘述何者錯誤？	吃得多	喝得多	睡得多	3
質地調整	156	飲食質地分類共有幾級？	6級	7級	8級	2
質地調整	157	王阿嬤近期吞嚥功能退化，進食時常咳嗽，以下哪種食物最適合她？	南瓜泥拌嫩豆腐泥	炸雞和薯條	玉米濃湯搭配烤杏鮑菇	1
質地調整	158	對於牙口咀嚼功能較差的人，可以藉由 改變食物質地（軟硬度）來改善進食問題。下列哪一種新鮮食材，可以與肉類一起醃漬，以達到較佳的軟化肉質效果，變得更容易食用？	鳳梨	水梨	西瓜	1
質地調整	159	下列何者不符合「牙齦軟質食」之判斷標準？	筷子需用力才能將食物夾成小塊	湯匙壓食物，需要用力才能壓碎	叉子壓食物，不需要用力就能壓碎	3
質地調整	160	下列何者最不建議作為質地調整飲食的加工方式？	炸脆後再搗碎食物	使用食物調理機攪打	使用食物熟食剪刀剪小	1
質地調整	161	若要達到嫩化肉質的效果，為什麼不建議選用「鳳梨罐頭」？	缺乏活性酵素	纖維太過粗糙	甜度比例過高	1
質地調整	162	下列哪種蔬菜質地具有韌性且不易煮爛，「不適合」使用冷凍法軟化？	青苦瓜	甜椒	菇類	3
質地調整	163	質地分類中，「舌頭壓碎軟食」建議將食物處理成多大的粒狀？	小於1.5公分	小於0.4公分	小於3公分	2
質地調整	164	使用湯匙測試「不需咬細泥食」等級時，將湯匙翻轉後的表現為何？	食物完全掉落不殘留	食物掉落但部分殘留	食物完全不會掉落	1
質地調整	165	在使用酵素嫩化肉類「之前」，可以先進行什麼前置處理來幫助肉質軟化？	用肉錘捶打或去除筋膜	先用熱水浸燙	放入高溫油炸	1
質地調整	166	關於芋頭、地瓜等根莖類食物的質地處理，下列敘述何者正確？	煮之前需冷凍3天	煮後會自然鬆軟，不需額外軟化步驟	需用新鮮鳳梨汁浸泡	2
質地調整	167	為了預防長者在進食過程中發生「噎咳」，建議採取哪種進食方式？	將湯跟飯拌在一起吃	固體與液體食物分開吃	大口快速吞嚥	2
質地調整	168	為什麼「不建議」單靠延長烹調時間來處理葉菜類蔬菜的軟化？	會產生毒素	會讓蔬菜變苦	會太爛影響視覺與口感	3
質地調整	169	使用叉子測試「舌頭壓碎軟食」等級時，正確的測試表現為何？	食物會反彈恢復原狀	劃過食物表面會留下明顯畫痕	食物會完全卡在叉縫	2
質地調整	170	為牙口不佳的長輩準備魚肉時，為了安全建議優先選擇哪種食材？	刺很多的草魚	鯛魚片或多利魚片	帶殼的螃蟹肉	2
高齡友善	171	為了提供長者足夠的安全感並利於辨識食物，用餐區的燈光照明建議至少應達到多少米燭光	50 米燭光	200 米燭光	500 米燭光	2
高齡友善	172	在安排高齡者的用餐座位時，下列哪一項敘述是正確的？	應盡量安排在出菜口附近，以便服務人員快速送餐	應選擇安靜不吵雜的區域，且座位安排要寬鬆不擁擠	應安排在離廁所較遠的位置，以確保用餐環境衛生	2
高齡友善	173	關於餐廳內無障礙斜坡的設計，其通道淨寬度不得小於多少公分？	70 公分	60 公分	90 公分	3
高齡友善	174	為了協助視力退化的長者清楚閱讀菜單，建議菜單的字體大小至少需達到多少？	0.3 公分 (3 毫米)	0.5 公分 (5 毫米)	1 公分 (10 毫米)	2
高齡友善	175	針對手部力量不足或有輕微顫抖情況的長者，餐廳應提供何種餐具較為友善？	握柄較重且具有防滑包覆設計的餐具，增加握持穩定感	極輕量且光滑的塑膠餐具，減少手部負擔	尖細長形的傳統木筷，方便夾取細小食物	1
全穀類	176	請問下列哪一種豆屬於全穀及未精製雜糧類？	黑豆	紅豆	黃豆	2
全穀類	177	下列何者非全穀雜糧類食物的好處為？	幫助維持腸道健康	提供豐富膳食纖維	提供充足的飽和脂肪	3
全穀類	178	下列何者非未精製全穀雜糧？	鷹嘴豆	米粉	糙米	2
全穀類	179	經典料理三色豆，哪樣食材不屬於全穀雜糧類？	紅蘿蔔	豌豆仁	玉米粒	1
全穀類	180	「皇帝豆」在6大類食物中屬於哪一分類？	全穀雜糧類	蔬菜類	水果類	1
全穀類	181	全穀雜糧類常稱為「主食類」，可以提供熱量及多項營養素。下列哪一種主食是較佳的選擇？	白飯	拉麵	紫米飯	3
全穀類	182	飲食指南中六大類食物的敘述何者正確？	玉米、栗子、芋齊屬蔬菜類	糙米、南瓜、山藥屬全穀雜糧類	瓜子、杏仁果、腰果屬全穀雜糧類	2
全穀類	183	下列健康飲食的觀念，何者正確？	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	不吃早餐可以減少熱量攝取，是減肥成功的好方法	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	1
全穀類	184	馬鈴薯中最主要的營養素為何	糖類	脂肪	蛋白質	1
全穀類	185	全穀雜糧類是何種營養素的主要來源？	蛋白質	脂肪	糖類	3
豆魚蛋肉	186	請問下列哪一種豆的蛋白質含量較高？	長豆	毛豆	皇帝豆	2
豆魚蛋肉	187	下列何者不屬於黃豆加工製品？	麵筋	腐竹	納豆	1
豆魚蛋肉	188	每餐要吃多少豆魚蛋肉類？	1 掌心	2 掌心	3 掌心	1
豆魚蛋肉	189	下列哪份餐食有足夠的蛋白質？	稀飯配醬瓜	陽春麵配青菜	雞腿便當	3
豆魚蛋肉	190	「毛豆」在6大類食物中屬於哪一分類？	蔬菜類	豆魚蛋肉類	水果類	2
豆魚蛋肉	191	植物中含蛋白質最豐富的是？	蔬菜類	穀類	豆類	3
豆魚蛋肉	192	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？	看得到白色脂肪的肉類，例如五花肉	不含皮的肉類，例如雞胸肉	加工絞肉製品，例如火鍋餃類	2
豆魚蛋肉	193	下列何者屬於「豆、魚、蛋、肉」類？	四季豆	蛋黃醬	牡蠣	3
豆魚蛋肉	194	豆、魚、蛋、肉類主要供應何種營養素？	糖類	蛋白質	維生素	2
豆魚蛋肉	195	下列那種豆所含的蛋白質品質最佳？	黃豆	紅豆	豌豆	1
蔬菜類	196	下列哪一項食物是屬於蔬菜類？	南瓜	芋頭	玉米筍	3
蔬菜類	197	同等重量的蔬菜(100克)，何者能提供的維生素 A 最多？	高麗菜	菠菜	洋蔥	2
蔬菜類	198	每日飲食指南建議每天 3 -5 份蔬菜，一份是指多少量？	未煮的蔬菜 50 公克	未煮的蔬菜 150 公克	未煮的蔬菜 100 公克	3
蔬菜類	199	深綠色蔬菜通常富含下列哪種營養素？	β-胡蘿蔔素	維生素B12	維生素D	1
蔬菜類	200	每餐建議攝取1個拳頭大小的水果，您認為在餐中，蔬菜和水果的比例，怎麼吃比較健康？	一樣多	蔬菜比水果多	水果比蔬菜多	2
蔬菜類	201	「玉米筍」在6大類食物中屬於哪一分類？	全穀雜糧類	蔬菜類	水果類	2
蔬菜類	202	大番茄在6大類食物中屬於哪一類食物？	蔬菜類	全穀雜糧類	水果類	1
蔬菜類	203	清洗蔬果最適合用下列哪種方式？	使用洗碗精	流動水沖洗並輕刷	只用紙巾擦拭	2
蔬菜類	204	下列何種蔬菜盛產於夏季？	菠菜	苦瓜	茼蒿	2
蔬菜類	205	請問下列哪一種豆屬於蔬菜類？	毛豆	皇帝豆	荷蘭豆	3
水果類	206	下列食物中含維生素C較高者為何？	蘋果	芭樂	木瓜	2
水果類	207	同等重量的水果(100克)，何者的維生素C含量最高？	西瓜	柳橙	木瓜	2
水果類	208	下列何者最容易因冷藏產生「低溫傷害(chilling injury)」？	蘋果	香蕉	葡萄	2
水果類	209	水果切開後變黑是因為哪種反應？	發酵作用	氧化作用	乳化作用	2
水果類	210	哪一種處理方式可延長水果保存？	切開放置	冷藏	冷凍	2
水果類	211	為什麼會鼓勵大家吃水果呢？	因為水果甜又香可以取代甜點	因為台灣的水果很便宜	因為水果可以直接生吃，避免烹調時流失營養	3
水果類	212	水果成熟過程中，澱粉轉變為何種主要糖類比例會增加？	葡萄糖與果糖	麥芽糖	蔗糖	1
水果類	213	同等重量的水果(100克)，下列哪一個水果含膳食纖維較多？	葡萄	西瓜	蘋果	3
水果類	214	水果甜味主要來自哪一種物質？	澱粉	氯化鈉	果糖	3
水果類	215	水果中的「果膠」主要屬於哪一類？	維生素	膳食纖維	礦物質	2
乳品類	216	乳糖不耐症的患者可以選擇下列哪種乳品作為替代補充？	優酪乳	切精	脫脂牛奶	1
乳品類	217	奶類含有豐富的營養，一般人每天至少應喝幾杯？	2 杯	3 杯	愈多愈好	1
乳品類	218	關於乳糖不耐症，下列敘述何者正確？	建立少量少次的食用習慣	在奶類中加鹽讓腸胃容易適應	奶類中加其他糖來取代乳糖	1
乳品類	219	請問幾湯匙全脂奶粉是一份乳品呢？	2湯匙	3湯匙	4湯匙	3
乳品類	220	下列哪一種食物最有助於維持腸道益菌的生長？	雞胸肉	低脂鮮奶	優格	3
乳品類	221	下列那組食物對胃食道逆流的人較不會引起或加重症狀？	優酪乳、低脂鮮奶	黑咖啡、綠茶	汽水、可樂	1
乳品類	222	請問哪個發酵乳品是較健康的選擇？	草莓風味優酪乳	無糖優格	水蜜桃優格	2
乳品類	223	一杯鮮奶(240 毫升)的鈣質約有多少毫克？	60-80	200-250	500-600	2
乳品類	224	請問以下哪一個不是乳品類主要的營養成分？	維生素 C	鈣質	蛋白質	1
乳品類	225	請問幾片起司片是一份乳品呢？	1	2	3	2

分類	題號	題目	選項(1)	選項(2)	選項(3)	答案
堅果種子	226	杏仁、核桃、花生中以何種成分含量最高？	蛋白質	醣類	脂肪	3
堅果種子	227	下列何者是堅果種子類的重要抗氧化營養素？	維生素E	維生素B12	維生素D	1
堅果種子	228	有關我的餐盤6口訣敘述，下列敘述何者為非？	堅果種子一湯匙	豆魚蛋肉一掌心	豆餐水果拳頭大	1
堅果種子	229	「花生」在6大類食物中屬於哪一種分類？	油脂與堅果種子類	水果類	全穀雜糧類	1
堅果種子	230	根據每日飲食指南建議，一般人每日應攝取多少「油脂與堅果種子類」中的堅果種子？	1份（約1湯匙）	3份（約3湯匙）	攝取量無上限	1
堅果種子	231	下列哪一項「不是」攝取堅果種子的正確原則？	每天攝取約一湯匙的量	應當作正餐或零食吃到飽	盡量挑選無調味的堅果	2
堅果種子	232	請問腰果和杏仁果的營養價值何者正確呢？	含有大量蛋白質	富含好的油脂	完全無膳食纖維	2
堅果種子	233	關於核桃的挑選與保存，下列何者錯誤？	選擇外殼完整、無斑點	含豐富的ω-3不飽和脂肪酸	搖晃時必須有聲音	3
堅果種子	234	下列哪種堅果種子類較適合天天食用？	鹽酥花生	蜜汁杏仁果	原味核桃	3
堅果種子	235	堅果種子類富含哪種營養素？	膳食纖維	不飽和脂肪酸	以上皆是	3
鈣	236	鈣質有助於什麼功能？	保護視力	促進腸道蠕動	穩定血壓	3
鈣	237	關於飲食與骨骼健康的關聯，下列敘述何者正確？	喝飲料補水就能預防骨質疏鬆	晚上喝牛奶會導致鈣質流失	高鈉飲食可能會促進鈣質排出	3
鈣	238	以下哪一組餐點最有助於補充鈣質？	豆漿 + 油條	牛奶 + 芝麻粉	白饅頭 + 咖啡	2
鈣	239	下列何類食物的鈣質含量最多？	蔬菜	海鮮	牛奶	3
鈣	240	下列何者為鈣質的主要功能？	幫助血糖穩定	預防骨質疏鬆	促進身體循環	2
鎂	241	下列哪一類食物是良好的鎂來源？	深綠色蔬菜	雞蛋	蘋果	1
鎂	242	鎂的主要功效為何？	有助於放鬆、舒緩情緒	幫助血液凝固	協助氧氣運送	1
鎂	243	下列哪種飲食習慣有助於增加鎂的攝取？	多選擇全穀雜糧類食物	只吃精製白米飯	以含糖飲料代替白開水	1
鎂	244	長期攝取不足鎂，較可能出現哪種情況？	肌肉抽筋	視力突然改善	體溫持續下降	1
鎂	245	人體中的鎂主要具有什麼功能？	增加皮膚黑色素形成	提高味覺敏感度	幫助骨骼健康與肌肉神經運作	3
鉀	246	下列哪一種食物通常含鉀量最高？	香蕉	雜糧麵包	雞胸肉	1
鉀	247	下列哪種症狀最可能與低血鉀有關？	肌肉無力	視力模糊	聽力下降	1
鉀	248	慢性腎臟病患者需注意鉀攝取，主要原因為何？	腎會破壞腎臟	腎臟排鉀能力下降	鉀會增加尿量	2
鉀	249	人體血鉀濃度過高時，最危險的影響為何？	發燒	異位性皮膚炎	心律不整	3
鉀	250	下列何種食物屬於高鉀澱粉類食物？	地瓜	白吐司	米餅	1
鐵	251	人體缺乏鐵質，容易導致什麼情況？	骨質疏鬆	貧血	高血壓	2
鐵	252	以下哪一種食物「鐵的吸收率」最高？	菠菜（植物性鐵）	火龍果（植物性鐵）	牛肉（動物性鐵）	3
鐵	253	人體內大部分的鐵存在於何處？	骨骼	血紅素	皮下脂肪	2
鐵	254	得舒飲食目的是降低高血壓和促進心臟健康的飲食方式。得舒飲食之特色不包括下列何者？	高鉀	高鐵	高鎂	2
鐵	255	缺鐵性貧血常見原因為何？	肉類吃過多	鐵質攝取不足	鈉攝取過量	2
鋅	256	人體缺乏鋅時，最常見的症狀之一為何？	味覺減退	夜盲症	水腫	1
鋅	257	下列何者為「鋅」含量最豐富的自然食物來源？	蘋果	牡蠣	花椰菜	2
鋅	258	長者鋅攝取不足時，可能增加何種風險？	免疫力下降	骨骼增生	聽力下降	1
鋅	259	下列何者最可能為鋅缺乏的高風險族群？	長期接受管灌飲食且營養不均者	每日均衡飲食者	規律運動者	1
鋅	260	下列哪種飲食型態較需注意鋅攝取不足風險？	地中海飲食	高蛋白飲食	全素飲食	3
鈉	261	鈉離子的主要生理功能不包括下列何者？	維持體液平衡	協助神經傳導	形成血紅素	3
鈉	262	每日攝取「2,000毫克的鈉」約相當於多少食鹽？	3公克	5公克	10公克	2
鈉	263	下列哪種調味料鈉含量通常最高？	醬油	白醋	檸檬汁	1
鈉	264	下列何者屬於高鈉食品？	香蕉磅蛋糕	烤地瓜	泡麵	3
鈉	265	高鈉飲食可能增加腎臟負擔，主要原因為何？	腎臟需排除多餘鈉離子	鈉會直接破壞腎臟組織	鈉會降低尿液產生	1
碘	266	碘在人體中最重要的生理功能為何？	合成甲狀腺素	合成血紅素	合成血清素	1
碘	267	下列哪個器官含有人體最多的碘？	肝臟	甲狀腺	腎臟	2
碘	268	長期缺碘最常導致下列何種疾病？	甲狀腺腫大	糖尿病	痛風	1
碘	269	下列何者為碘的良好食物來源？	海帶	蘋果	雞胸肉	1
碘	270	下列何者不是碘的主要生理功能？	調節新陳代謝	促進神經發育	製造紅血球	3
硒	271	下列何者為硒含量特別高的食物？	芭樂	巴西堅果	牛肉	2
硒	272	硒在人體中主要扮演的角色不包括下列何者？	抗氧化保護	甲狀腺代謝調節	血糖主要來源	3
硒	273	下列哪一種族群較容易出現「硒攝取不足」？	高肉類攝取者	長期接受靜脈營養或偏遠地區飲食單一者	全素飲食	2
硒	274	下列哪一種食物通常含有較高硒？	海鮮類	蔬菜類	水果類	1
硒	275	下列何者最能提高硒的吸收與利用？	均衡飲食搭配蛋白質攝取	完全無油飲食	高碳水飲食	1
水份	276	長者每天喝水應該怎麼做？	一天只喝一次	分次補充	完全依靠湯品	2
水份	277	下列哪一種是最好的補水飲料？	白開水	汽水	含糖飲料	1
水份	278	下列哪種情況需要特別注意補充水分？	睡覺時	流汗很多時	坐著看電視時	2
水份	279	身體缺水時可能出現什麼情況？	頭暈、疲倦	咳嗽	皮膚紅疹	1
水份	280	下列哪種行為較容易造成脫水？	長時間不喝水	定時喝水	飯後喝湯	1
水溶性	281	長期全素飲食者最容易缺乏？	維生素B12	維生素B1	維生素B2	1
水溶性	282	下列關於水溶性維生素的敘述何者正確？	人體可大量儲存所有水溶性維生素	水溶性維生素通常需由飲食補充	水溶性維生素完全不會產生毒性	2
水溶性	283	維生素C最常存在於哪類食物？	新鮮水果	堅果	白飯	1
水溶性	284	維生素B群主要幫助身體什麼功能？	改變血型	增加骨頭長度	產生能量	3
水溶性	285	長期只吃精白米，較容易缺乏哪種維生素？	維生素B1	維生素D	維生素K	1
水溶性	286	下列哪種烹調方式較容易讓水溶性維生素流失？	長時間水煮	快速清炒	蒸煮	1
水溶性	287	哪一類食物是維生素B12的重要來源？	白砂糖	魚、肉、蛋	冬粉	2
水溶性	288	下列哪種習慣有助於獲得足夠維生素C？	天天喝汽水	天天吃糖果	天天吃蔬果	3
水溶性	289	水溶性維生素不足時，最好的改善方法是？	喝很多果汁	每餐多吃1碗白飯	均衡飲食	3
水溶性	290	關於維生素補充，下列何者正確？	補充越多越好	均衡飲食最重要	可以完全不吃蔬菜水果	2
脂溶性	291	維生素A缺乏最早出現的典型症狀為？	夜盲症	骨質疏鬆	凝血異常	1
脂溶性	292	人體皮膚在紫外線照射下可合成哪種維生素？	維生素A	維生素D	維生素E	2
脂溶性	293	下列何者最容易出現維生素E缺乏？	高碳水飲食者	高碳水飲食者	脂肪吸收不良患者	3
脂溶性	294	下列哪種食物含有較多維生素D？	鮭魚	白飯	冬粉	1
脂溶性	295	下列哪個習慣有助於維持骨骼健康？	整天待在室內	不吃任何乳製品	適度曬太陽	3
脂溶性	296	若手受傷流血，身體需要哪種維生素幫助凝血？	維生素C	維生素K	維生素B2	2
脂溶性	297	脂溶性維生素需要搭配什麼才能較好吸收？	大量糖分	汽水	適量油脂	3
脂溶性	298	下列何者是維持骨骼健康的重要組合？	糖果 + 汽水	鈣質 + 維生素D	餅乾 + 果汁	2
脂溶性	299	維生素A與哪項身體功能最有關係？	視力健康	指甲長度	身高高低	1
脂溶性	300	想要獲得各種脂溶性維生素，最好的方法是？	天天只吃肉	天天只吃水果	均衡飲食、不挑食	3