

Spring 2013 認識食品與營養 第一次作業 請列印後手寫，不需要打字，最晚請在 6/11 12:00 當天上課交回（逾期不收）

姓名：_____ 系級：_____ 學號：_____

一、根據國人營養素參考攝取量，請說明 20 歲的男生及女生每日需要多少的鐵質？若以單一食物為鐵質來源時，請說明要攝取多少紫菜或鴨血可以滿足一日所需？

	男生	女生
建議攝取量		
紫菜		
鴨血		

參考資料 [國人膳食營養素參考攝取量](#) [台灣地區食品營養成份資料庫](#)

二、阿原食品有限公司推出三樣即食的新產品，準備搶攻年菜市場，分別是 a. 苜蓿芽蘋果沙拉（生食）、b. 雞肉高麗菜沙拉（生熟食混合）、c. 涼拌豬耳（熟食，不需要再調理）。
(1) 請分別寫出這三樣產品適用的衛生標準之法規名稱、大腸桿菌群之限制、大腸桿菌數之限制（請註明清楚微生物的計算單位）。

產品	適用法規	大腸桿菌群	大腸桿菌
苜蓿芽蘋果沙拉			
雞肉高麗菜沙拉			
涼拌豬耳			

參考資料 [一般食品衛生標準](#) [生食用食品類衛生標準](#) [生熟食混合即食食品類衛生標準](#)

三、BMI (body mass index) 身體質量指數，是近年用來計算標準體重的方式之一，一般來說，在 BMI 小於 18.5 是過輕，18.5~24 之間是標準，24~27 是過重，大於 27 則是肥胖。請計算下列問題 (請寫出算式) (共 10 分)

(1) 某男子身高是 180 cm，體重 80 Kg，請問他的體重是否標準？

(2) 某女子身高 160 cm，請推算出合理的體重範圍。

參考資料：[減肥知多少](#)

四、食品中毒可以分為生物類 (如細菌性) 及化學類 (如農藥、重金屬等)。根據國內過去 30 年統計的案例，請寫出造成細菌性食品中毒的前三名的細菌中文名、潛伏期、中毒的症狀、中毒原因食品

細菌中文名	潛伏期	中毒的症狀	中毒原因食品

參考資料：

[民國 70 年至 100 年台灣地區食品中毒發生狀況](#)

[食品中毒病因物質及原因食品判明標準](#)

[食品中毒常見問與答](#)