



課後評估題目樣本

單元名稱：午餐大革新

1. 以下哪種烹調方法用最少油？

- 蒸 炒 炸 煎

2. 以相同重量的食物比較，以下哪一種肉類屬於較健康的選擇？

- 炸雞翼 吉列魚柳 焗三文魚 天婦羅大蝦

3. 以下哪一種食物含較少鹽分？

- 叉燒 燒肉 鹵水雞腿 番茄肉碎

4. 以下哪項描述並不是健康的飲食習慣？

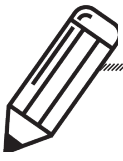
- 進食時多以汁拌飯和拌意粉，能幫助消化。
 吃雞前先將皮去掉才進食，能減少脂肪攝取。
 吃了豐富的自助午餐，就將晚餐的分量減少，以作調節。
 每天都吃豐富的早餐，提供所需的能量。

5. 設計一份「健康午餐」並嘗試將選用的材料在名稱中描述出來，然後畫出這份午餐，以反映所含的穀物類、蔬菜類及肉類之比例。



午餐名稱： _____





參考答案

單元名稱：午餐大革新

1. 以下哪種烹調方法用最少油？
 蒸 炒 炸 煎
2. 以相同重量的食物比較，以下哪一種肉類屬於較健康的選擇？
 炸雞翼 吉列魚柳 焗三文魚 天婦羅大蝦
3. 以下哪一種食物含較少鹽分？
 叉燒 燒肉 鹵水雞腿 番茄肉碎
4. 以下哪項描述並不是健康的飲食習慣？
 進食時多以汁拌飯和拌意粉，能幫助消化。
 吃雞前先將皮去掉才進食，能減少脂肪攝取。
 吃了豐富的自助午餐，就將晚餐的分量減少，以作調節。
 每天都吃豐富的早餐，提供所需的能量。
5. 設計一份「健康午餐」並嘗試將選用的材料在名稱中描述出來，然後畫出這份午餐，以反映所含的穀物類、蔬菜類及肉類之比例。

評審準則：

- 一、材料多元化：只有一兩種材料（1分）；三至四種材料（2分）；五種材料以上並同時包含穀物類、蔬菜類及肉類（也可以是蛋、魚、豆類）（3分）。
- 二、材料比例正確：圖畫未能顯示材料的比例（1分）；圖畫能顯示各類材料，但未能達到建議的比例（2分）；圖畫顯示菜式所含的穀物類、蔬菜類及肉類（也可以是蛋、魚、豆類）比例符合3：2：1（3分）。
- 三、選料及做法健康：菜名顯示菜式違反了「含有油炸食物」、「添加較多油脂的醬汁」、「選用加工食物」和「選用添加油分的穀物類」四項之中任何兩項或以上（1分）；菜式設計違反了上述四項中任何一項（2分）；菜式設計沒有違反任何一項（3分）。
- 四、設計用心：流於草率（1分）；一般仔細（2分）；精緻美觀（3分）。

