

健康早餐

- 一、適用對象：中年級以上
- 二、命題教師：玉光國小盧怡玓
- 三、審題教師：玉光國小盧怡玓
- 四、指導教師：國家教育研究院研究員吳正新老師
- 五、題幹：

下表是快樂速食店提供的早餐。每份早餐包含：一份主食、一份點心和一份飲料。

主食/熱量(大卡)		點心/熱量(大卡)		飲料選配/熱量(大卡)	
滿福堡	290 Kcal	A 薯條	265 Kcal	1.經典美式咖啡	14 Kcal
豬肉滿福堡	316 Kcal	B 薯餅	152 Kcal	2.經典那堤	117Kcal
香鷄滿福堡	346 Kcal	C 玉米杯	86 Kcal	3.熱奶茶	36 Kcal
青蔬滿福堡	292 Kcal	D 四季沙拉	37 Kcal	4.柳橙汁	154 Kcal
吉事蛋堡	282 Kcal	E 玉米湯	93 Kcal	5.可口可樂	149 Kcal

國民健康署建議每人每日早餐的熱量攝取量為 450~550 大卡。

五、問題

問題 1：老師在快樂速食店點了一份早餐，他選擇「香鷄滿福堡+玉米杯+冰檸檬紅茶」。請問老師選的早餐是否有符合國民健康署建議的熱攝取標準？

問題 2：小玎想訂快樂速食店點的早餐，她想吃「豬肉滿福堡+柳橙汁」。如果要符合國民健康署建議的熱攝取標準，她能點選什麼點心？

問題 3：小玎說：「如果要符合國民健康署建議的熱攝取標準，點心一定不能選薯條」。請問小玎的說法是否正確？請說明你的理由。

六、擬答

問題 1：346+86+117=549

550>549 答：是

問題 2：316+154=470 550-470=80

80>37 答：四季沙拉

問題 3：若點心選薯條 265 Kcal，主食選最低 Kcal 吉事蛋堡 282

Kcal、飲料選最低 Kcal 熱奶茶 36Kcal

265+282+36=583

583>550 已超過國民健康署建議的熱攝取標準

答：正確