

# 吃早餐

一、適用對象：五年級

二、命題教師：新園國中張靜宜。

三、審題教師：東寧國小吳肇明、武潭國小吳煜敏、青山國小朱安琪

四、指導老師：國家教育研究院 吳正新老師、黃馨瑩老師

五、題幹

麥德寶早餐店售有多項三明治和飲料，下表為各項食物的名稱及其熱量：

三明治 / 熱量(大卡)	飲料 / 熱量(大卡)
火腿三明治 / 251.5	鮮奶 / 138.95
火腿蛋三明治 / 322.4	綠茶 / 48.2
總匯三明治 / 369.6	紅茶拿鐵 / 238.55
鮭魚三明治 / 393.68	巧克力牛奶 / 298.5
培根蛋三明治 / 401.15	綠豆沙牛奶 / 142.5

麥德寶早餐店推出三種套餐：

- A 套餐：火腿三明治+綠茶
- B 套餐：培根蛋三明治+鮮奶
- C 套餐：總匯三明治+綠豆沙牛奶

**國民健康署**建議：

學生每日早餐需攝取 **450-550**  
大卡熱量。

六問題

問題 1：請問哪一個套餐有符合國民健康署建議的熱量標準？

問題 2：麥德寶早餐店有一項套餐不符合國民健康署建議的熱量標準。如果要更換此套餐的的飲料，可以換成哪一種，才能符合標準？

問題 3：除了 A, B, C 套餐外，什麼樣的「三明治+飲料」的組合不符合國民健康署的建議？請寫出三種不同的組合。

七、擬答

擬答 1：套餐 A  $251.5+48.2=299.7<450$  (不符合)

套餐 B  $401.15+138.95=540.1$ (合於 450-550)、套餐

C  $369.6+142.5=512.1$  (合於 450-550)

擬答 2：套餐 A 火腿三明治不變  $450 - 251.5 = 198.5$ 、 $550 - 251.5 = 298.5$

可換選紅茶拿鐵與巧克力牛奶

擬答 3；先選熱量高，鮭魚三明治及紅茶拿鐵  $393.68 + 298.5 = 692.18 > 550$

總匯三明治及紅茶拿鐵  $369.6 + 298.5 = 668.1 > 550$

可選熱量低-火腿三明治及鮮奶  $251.5 + 138.95 = 390.45 < 450$