



南投縣讀寫評量競賽試題(國小中年級組)

評量文本:〈吃不到蛋 建議吃這些食物取代〉

文本出處:《國語日報》112年3月22日第4版生活／作者:陳詩婷

適用對象:中年級／評量時間:60分鐘／設計者:南投讀寫評量試題研發團隊

【作答須知】

各位同學:

本次測驗,要閱讀一篇文本並回答問題。總共5題,有下列幾種題型:

選擇題,請在□中選出適合的答案。

例題1.

一小時有多少分鐘?

☐40分鐘 ☐50分鐘

☒60分鐘 ☐120分鐘

選擇+簡答題,請選出適合的答案,並說明理由。

例題2.

下列哪一種是夏天適合活動?請說明理由。

A	B
滑雪	吃冰
	夏天天氣非常炎熱,吃冰可以消暑,讓人覺得舒服。

簡答題,請將以下內容分類整理在表格中。

例題3.

書寫工具非常多,有的常用來寫字,像是鉛筆、原子筆或鋼筆,有的常用來畫畫,像是彩色筆、蠟筆及水彩筆。

書寫工具的用途	書寫工具的種類
寫字	鉛筆、原子筆或鋼筆
畫圖	彩色筆、蠟筆及水彩筆

操作題,請將想法運用文字、圖片或符號,寫或畫在框框中。

例題4.

根據文章內容設計一張路線圖。



你有60分鐘完成本測驗。儘量完整書寫以表達自己的想法。加油！





吃不到蛋 建議吃這些食物取代

最近去便利商店經常買不到茶葉蛋，你發現了嗎？過年前全球就開始鬧蛋荒，臺灣也是。吃不到蛋該怎麼辦才好？其實，買不到雞蛋也可用其他食材補充，只要把持均衡飲食原則，多攝取各式食材，就不需要因為缺蛋而恐慌呵。

文／陳詩婷（營養師） 圖／達志影像

小朋友愛吃蛋料理。



Q 為什麼會缺蛋？
A 原因其實相當多，飼養環境、氣候、疾病等都是雞隻不生蛋的原因。不過，最主要原因跟氣候有關，這幾年因為極端氣候的影響，冬天比以往更冷，夏天則比以往更熱，臺灣的蛋雞場幾乎都是傳統開放式的，讓蛋雞暴露在冷熱溫差很大的環境中，因此只要寒流一來，就會影響到產蛋率。

疾病也是一個大問題，臺灣傳統養蛋雞的環境，層層格子籠堆放，雞糞不斷堆疊，環境髒亂，一旦病毒入侵，像是禽流感，就很容易成為疾病傳播的大溫床。

Q 爸媽說蛋很營養，每天都可以吃一顆，到底蛋有哪些營養呢？
A 每天吃一顆蛋是很好的飲食習慣。蛋的營養價值相當高，

只要一天一顆蛋，幾乎可以吃進絕大多數的營養素呢。最棒的是，蛋的料理相當多元，而且口感軟嫩，不管男女老少都很適合。

不過，蛋最重要的營養素是優質蛋白質，蛋白質具有建造、修補身體組織的功能，是所有器官、組織、神經系統、骨骼、肌肉、毛髮、生化反應、皮膚、免疫功能等的重要基礎營養素。而蛋黃具有豐富的維生素B群和礦物質，有助身體各項生化反應的進行；另外，蛋黃的卵磷脂，還有助體內脂肪的代謝，幫助細胞膜的完整性，促進黏膜組織及皮膚的正常發展呵。

Q 最近蛋越來越難買了，有哪些食物的營養素可以取代蛋呢？
A 其實，天然食材中本來就可以攝取到不同的營養素，只要把握飲食均衡的原則，多多

▶ 非籠飼雞蛋。



攝取不一樣的食材，每週吃到三十種不同的食物，就不用擔心缺蛋造成營養不足。以下我們來看看，有哪些食物可以取代蛋的營養素吧！

● 優質蛋白質
一顆雞蛋約含七公克蛋白質。含蛋白質營養的天然食物相當多元，從豆類、魚、肉、牛奶都可獲得。豆腐優先選擇傳統豆腐、豆干，因為含鈣量多，豆漿則以無糖豆漿為主；肉類選擇雞胸肉、魚肉、瘦肉等，以免吃進過多的膽固醇及飽和脂肪。

● 維生素B群
糙米、全穀雜糧、麥片等都是富含維生素B群的天然食物，用以取代精製白米、白麵條，不僅營養豐富，也可以攝取到較多的膳食纖維，其他如豆製品、奶類、肉類及堅果，也富含B群；素食者容易缺乏的維生素B12，可以由海帶、紫菜、菇類、乳製品、豬肉、牛肉補充。

● 卵磷脂
卵磷脂具有乳化、分解脂肪的作用，可以增進血液循環、改善膽固醇代謝等好處。黃豆同樣富含卵磷脂，而且大豆零膽固醇，不需要擔心吃多會讓

膽固醇飆升。

● 微量礦物質：鈣、鐵、鉀等
從奶類、傳統豆腐、豆干、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜可以攝取到豐富的鈣質，尤其芥藍菜的鈣含量不僅豐富，吸收率也高；鐵質可從紅肉、鴨血裡獲得；鉀幾乎在各類蔬果中都有。只要奉行天天五蔬果，就不會缺鉀。

● 脂溶性維生素A、D、E
維生素A存在顏色橘紅的植物裡，如地瓜、紅蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜等。維生素D，則可由深海魚、乳製品、曬乾的香菇、豬肝、黑木耳中吃到。維生素E可從天然植物油、酪梨、堅果類攝取到。特別說明，維生素A、D、E是脂溶性維生素，和油脂搭配食用吸收率更好。

許多富含蛋白質的食物，都可成為蛋的替代品。



【評量題組】

Q1.透過閱讀標題與段落，可以快速的掌握重點。想一想，作者建議替代蛋的食物，是考慮哪一種原因？

- ☐食物取得的方便性 ☐食物內含的營養素
☐食物的外型與顏色 ☐食物嚐起來的口感

Q2.文章中適當的安排照片，可以補充說明文字中欠缺的資訊，讓讀者更理解文本內容。想一想，抽換報導中的哪一張圖片，能更幫助讀者讀懂內容，並寫下你的想法及建議？

A	B	C
		

Q3.文中提到「缺蛋的原因相當多」，下列哪一項不是文中提到的原因？

- ☐極端氣候的影響
☐流感疫苗的施打
☐飼養環境的髒亂
☐冷熱溫差的暴露

Q4.閱讀文本後，我可以將文中提到替代食物和營養素的搭配，用下列的表格整理重點訊息。

和雞蛋相同營養成分	缺蛋時的替代食物
優質蛋白質	
維生素B群	
	黃豆
微量礦物質	

Q5.這幾年常常發生缺蛋的情形，閱讀了這篇文章，我可以試著「文字」、「圖片」及「符號」，為自己設計一張「缺蛋不用慌 營養好健康」的一餐菜單，內容包含「蛋的替代食物及營養素」及「均衡飲食」這兩個重點，提供貼心的營養攝取建議。

【試題分析】

題數	題型及配分	能力
Q1	單選題(1)	閱讀理解:形式+內容重點
Q2	單選+簡答題(2)	閱讀理解:形式+內容重點
Q3	單選題(1)	閱讀理解:內容重點
Q4	表格簡答題(4)	閱讀理解:內容重點
Q5	申論題(6)	閱讀理解-統整應用

【參考答案及評分規準】

Q1.

- ☐食物取得的方便性 ☒食物內含的營養素
☐食物的外型與顏色 ☐食物嚐起來的口感

▲ 評分規準

1分:勾選正確。

0分:勾選錯誤或未答題。

Q2.

A	B	C
	因為文章中並沒有提到「非籠飼雞蛋」，如果換成層層的格子籠，比較容易讓讀者讀懂。	

▲ 評分規準

2分:勾選正確，並能依據文章內容說明理由。

1分:勾選正確，理由內容不明確，或與文章內容無關。

0分:勾選錯誤或未答題。

Q3.

- ☐ 極端氣候的影響
- ☒ 流感疫苗的施打 (流感疾病的發生)
- ☐ 飼養環境的髒亂
- ☐ 冷熱溫差的暴露

▲ 評分規準

1分: 勾選正確。

0分: 勾選錯誤或未答題。

Q4.

和雞蛋相同營養成分	缺蛋時的替代食物
優質蛋白質	豆類(傳統豆腐、豆干、無糖豆漿)、魚、肉(雞胸肉、瘦肉)、牛奶
維生素B群	糙米、全穀雜糧、麥片、豆製品、奶類、肉類、堅果、海帶、紫菜、菇類、乳製品
卵磷脂	黃豆
微量礦物質	鈣: 奶類、傳統豆腐、豆干、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜 鐵: 紅肉、鴨肉 鉀: 各類蔬果
脂溶性維生素A、D、E	維生素A: 地瓜、紅蘿蔔、菠菜、空心菜、油菜、南瓜 維生素D: 深海魚、乳製品、曬乾的香菇、豬肝、黑木耳 維生素E: 天然植物油、酪梨、堅果

▲ 評分規準

4分: 能正確歸類、並將食物營養素適當細分。

3分: 能正確歸類, 但未將食物營養素再細分。

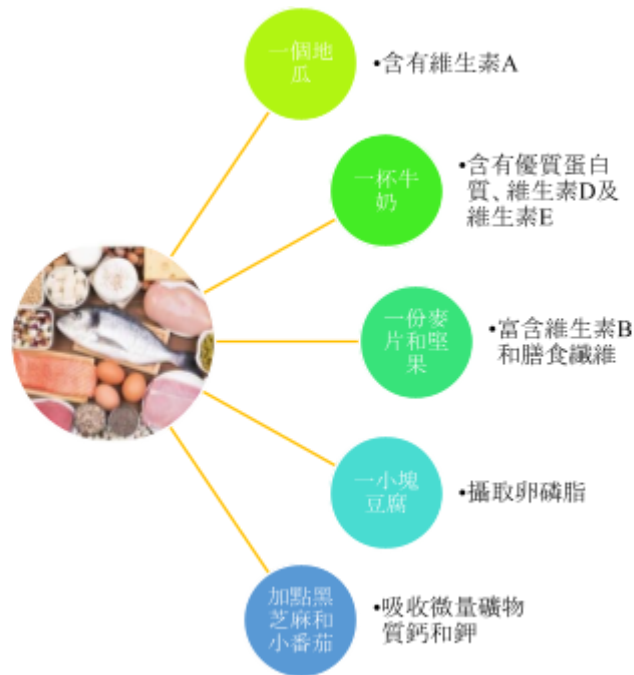
2分: 3項以內歸類正確, 正確部分能將食物營養素再細分。

1分: 3項以內歸類正確, 正確部分未將食物營養素再細分。

0分: 歸類錯誤或未答題。

Q5.

~~~缺蛋不用慌 營養好健康~~~  
活力早餐這樣吃



記得！不要偏食，每天每一種營養素都要有喔~~~

▲ 評分規準

6分: 菜單內容運用「文字」、「圖片」及「符號」，呈現「蛋的替代食物及營養素」及「均衡飲食」兩個重要概念。

4分: 菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」，呈現「蛋的替代食物及營養素」或「均衡飲食」兩個重要概念。

2分: 菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」，呈現「蛋的替代食物及營養素」及「均衡飲食」其中一個重要概念。

0分: 菜單內容運用「文字」、「圖片」或「符號」，未呈現「蛋的替代食物及營養素」或「均衡飲食」兩個重要概念，或未答題。