

Quizizz 4 月全穀雜糧類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 糙米的營養價值比白米還高。① ②
2. 以下何者為糙米的構造?① 麩皮+胚芽+胚乳+稻殼 ② 麩皮+胚芽+胚乳 ③ 胚乳 ④ 胚乳+胚芽
3. 根據《每日飲食指南》，未精製全穀雜糧應佔所有主食的幾分之幾以上? ① 1/5 ② 1/4 ③ 1/3 ④ 1/2
4. 以下關於白米選購技巧，何者錯誤? ① 外包裝無破損、真空包裝無漏氣現象 ② 米粒飽滿 ③ 選擇有效日期離購買日期較久的米 ④ 白米顏色發黃者為佳
5. 已開封的米，可置於冷藏保鮮，並盡量於一個月內食用完畢。
① ②
6. 以下哪一項不屬於米麥類食材? ① 玉米 ② 西谷米 ③ 大麥 ④ 薏仁
7. 糙米中哪些營養素含量比白米還多? ① 礦物質 ② 維生素 B1 ③ 膳食纖維 ④ 以上皆是
8. 米粒中的脂質主要存在於哪個構造中，可從其中提煉出油脂?
① 胚乳 ② 稻殼 ③ 米糠 ④ 胚芽
9. 以下何者不是米麥類的加工製品? ① 冬粉 ② 米苔目 ③ 碗粿 ④ 義大利麵條

10. 以下食材與圖片的配對，何者錯誤？



Quizizz 4 月全穀雜糧類 (高年級、國中測驗試題)

1. 古早味點心—狀元糕，是由哪一樣食材製成? ①米 ②大豆 ③麵粉 ④茯苓
2. 下列何者非製作蘿蔔糕會使用的原料? ①白蘿蔔 ②在來米 ③糯米 ④食用油
3. 近幾年國人米食消耗量有下降趨勢，而麵食消耗量逐漸增加。
①○ ②✕
4. 以下哪項食物不含麩質? ①披薩 ②餅乾 ③白米飯 ④炒麵
5. 關於白飯和白粥的敘述，下列哪項正確? ①在相同重量下，白粥的澱粉含量較少 ②要將生米煮成熟飯，米和水的重量比例約為 1:1.2 ③吃白粥比吃白飯更容易讓血糖升高 ④以上皆是
6. 稻穀經過初步加工後會變成白米，依照加工程序，所有中間產物形成的順序為何? ①稻穀-白米-胚芽米-糙米 ②稻穀-糙米-胚芽米-白米 ③稻穀-胚芽米-糙米-白米 ④稻穀-糙米-白米-胚芽米
7. 紫米和黑米是同一種食材，兩者沒有任何差異。 ①○ ②✕
8. 以下食材和其製品的配對，何者錯誤? ①糯米-湯圓 ②在來米-碗粿 ③秈米-米苔目 ④糯米-米粉
9. 米麥類食物當中含有哪些營養? ①醣類 ②膳食纖維 ③維生素

B1 ④以上皆是

10. 在以下哪種情況下，全穀雜糧類食物能提供重要營養素，不可缺少攝取? ①每天工作、課業量多，需耗費大量腦力 ②參加馬拉松比賽的跑者 ③以上皆是 ④以上皆非