

## Quizizz12 月乳品類(中低年級測驗試題)

1. 無糖優格的味道酸酸的，就一定是壞掉了。



2. 請問以下哪一個是乳品？①優酪乳②米漿③燕麥奶④豆漿

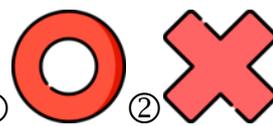
3. 請問下面哪一個乳品類含糖量最多？①一瓶養樂多②一杯鮮奶③一瓶保久乳④一片起司(乳酪)

4. 請問下面哪一個乳品類一定要放在冷藏( $<7^{\circ}\text{C}$ )？①保久乳②奶粉③煉乳④鮮奶

5. 請問哪個發酵乳品是較健康的選擇？①草莓風味優酪乳②無糖優格③綠茶比菲多④水蜜桃優格

6. 請問下面哪一個不是牛奶發酵製成的食物？①優酪乳②奶粉③優格④乳酪(起司)

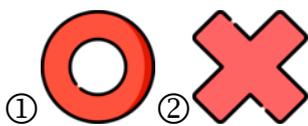
7. 喝牛奶會拉肚子的人，永遠都不能喝牛奶。



8. 請問下列何者不是增加鈣攝取量的良好乳品來源？①奶粉②鮮乳③保久乳④煉乳

9. 請問乳品類每天建議攝取多少？①不喝沒關係②每天一杯③每天一湯匙④早晚一杯奶

10. 優格表面有水，聞起來沒有臭味，請問可以吃嗎？



## Quizizz12月牛奶(高年級、國中測驗試題)

1. 請問發酵乳對身體的好處有哪一些? ①調整腸道機能②增加鈣質吸收③訓練腸道消化乳糖④全部都對
2. 請問每個人每天鈣質需求是多少? ①200 毫克②1000-1200 毫克③8000 毫克④500 毫克
3. 請問以下哪一個不是乳品類主要的營養成分? ①維生素 B 群②維生素 C③鈣質④蛋白質
4. 喝牛奶容易腸胃不適(乳糖不耐症)，可以嘗試哪一個方法? ①一次大量喝下優酪乳②空腹喝牛奶③每天早晚一杯鮮奶④從乳糖較少的加工乳品開始嘗試(例如：起司、優格)
5. 一杯鮮奶(240 毫升)的鈣質約有多少毫克? ①60-80②30-40③500-600④200-250
6. 優酪乳的製作流程，何者正確? ①加熱滅菌→菌種發酵→均質化→調和→過濾→分裝②菌種發酵→均質化→調和→過濾→加熱滅菌→分裝③菌種發酵→加熱滅菌→均質化→過濾→調和→分裝④菌種發酵→加熱滅菌→調和→均質化→過濾→分裝
7. 請問以下哪一個飲品的鈣質最低? ①優酪乳②鮮奶③杏仁奶④羊奶
8. 請問優格表面出水，分層的淡黃色液體是什麼呢? ①鈣質②碳水化合物③乳糖④乳清蛋白
9. 發酵過程是乳酸菌把乳糖代謝成乳酸，所以優酪乳或優格的風味帶有酸味是正常的。 ①②
10. 請問以下哪一種食物的鈣質最低呢? ①黑芝麻②傳統豆腐③優酪乳④蘋果