

Quizizz 12 月水果類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 為攝取多種營養素與膳食纖維，應掌握「彩虹蔬果」原則，食用各種不同顏色的蔬果。① ②
2. 小馨想要補充膳食纖維預防便秘，以下哪個方法最適當？① 飲用柳丁果汁 ② 隨餐吃柳丁，增加水果攝取 ③ 到手搖飲料店，選擇柳橙綠茶，解渴又好喝 ④ 時常把柳丁果乾當零食吃
3. 食用柳丁有何好處？① 柳丁中的膳食纖維能促進排便 ② 柳丁中富含維生素 C，可促進傷口癒合 ③ 柳丁中的維生素 C 可抗氧化，且有助於膠原蛋白的合成，能養顏美容 ④ 以上皆是
4. 以下柑橘類水果名稱與圖片配對，何者錯誤？



① 柳丁



② 茂谷柑



③ 椪柑



④ 文旦

5. 檸檬的外皮是綠色的，呈橢圓狀，而且嘗起來很酸，因此檸檬不屬於柑橘類。① ②
6. 以下對柑橘類水果的敘述，何者錯誤？① 柑橘中的果肉近似米粒形狀，此顆粒稱為氣囊 ② 柑橘中的果汁約含有 10% 的糖，



1%以下的檸檬酸，且富含維生素 C 與纖維 ③柑橘類水果中，主要種類有柚、橘、柑、橙 ④柑橘類水果的共通特性為：果皮具有香氣、果肉長得很類似、剝開後大多呈現一瓣一瓣的形狀、味道吃起來酸酸的

7. 臺南為多種柑橘類水果的主要產地，請問以下水果與產季、產地之配對，何者正確? ①柳丁-12月，白河區 ②青皮椪柑-10月，東山區 ③文旦-8月，麻豆區 ④以上皆是
8. 下列哪個選項的水果不適合用手剝，使用刀子切開較好食用?
①葡萄柚 ②椪柑 ③桶柑 ④蜜柑
9. 依照我的餐盤口訣，每餐水果應以下列何項作為食用量基準?
①一個掌心大 ②一個拳頭大 ③一顆乒乓球大 ④一個網球大
10. 一顆柳丁約等於 1 份水果，含有熱量 60 大卡；要榨出一杯柳丁汁(240 毫升)需要 5 顆柳丁，約 5 份水果。因此若選擇喝柳丁汁，很容易攝取過多糖分及熱量，且能補充的膳食纖維量較少。①○ ②✕

Quizizz 12 月水果類 (高年級、國中測驗試題)

1. 青皮極柑的外皮是綠色的，因為當極柑成熟時天氣還很熱，葉黃素無法順利被分解。① ②
2. 柑橘的果肉中含有果膠，果膠對人體的好處是下列哪一項? ① 預防貧血 ② 抗氧化、抗發炎 ③ 增加肌肉量 ④ 和脂質、膽固醇結合，促進膽固醇的排出
3. 柑橘類水果含有哪種營養? ① 維生素 C ② 膳食纖維 ③ 植化素 ④ 以上皆是
4. 以下哪一種水果質地堅硬、吃起來很苦，通常拿來切開泡茶用? ① 斧頭柑 ② 桶柑 ③ 火燒柑 ④ 茂谷柑
5. 茂谷柑的外皮很薄不易剝除，可用刀子切開，或用指甲切出小縫後再掰開食用。① ②
6. 柑橘類水果中含有豐富的維生素 C，下列何項不是維生素 C 的功效? ① 提升免疫力 ② 有抗氧化功效，幫助細胞抵禦自由基傷害 ③ 促進鐵質吸收 ④ 供應人體所需能量
7. 以下關於陳皮與陳皮蜜餞的敘述，何者錯誤? ① 陳皮製作方式為：將橘子皮洗淨，在陽光下曝曬再放入蒸籠蒸透，經過三蒸三曬後製成 ② 為提升風味，製作陳皮蜜餞時會添加糖、鹽，或其他食品添加物 ③ 陳皮是以柚子皮製成的 ④ 醫聖張仲景在

《傷寒雜病論》一書中提到，陳皮具有潤肺、止咳、化痰、健脾、順氣的功效

8. 火燒柑外皮顏色偏黑，是因為銹蝕叮咬後，火燒柑為了自我保護，釋放出本身的精油，而後經過日照及空氣造成。①  ② 
9. 以下對柑橘類水果的敘述，何者正確？①儲藏柑採收的時間比青皮極柑還要早 ② 橘子蒂頭部分凸起，代表水分較少；反之蒂頭平整的，水分含量較多 ③極柑在產季初期酸度低，吃起來比較甜，到了產季末期，極柑的酸度會增加、甜度降低 ④挑選極柑時，應該要選擇外皮橘色、綠色分布不均的，不要選顏色均勻的
10. 下列選項中，何者非挑選極柑的技巧？①拿起來有重量感 ②用手指輕壓，果皮會回彈 ③ 手感札實偏硬 ④外皮偏橘且顏色均勻