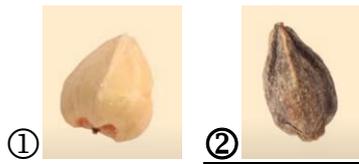


Quizizz 12 月全穀雜糧類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 請問下列有關金色蔬菜-玉米的敘述何者正確？
①玉米的閩南語稱作番薯 ②玉米小時候為玉米筍 ③玉米和玉米筍都是屬於全穀雜糧類 ④玉米被稱為金色蔬菜，所以吃很多玉米代表吃了很多的蔬菜。
2. 有關蕎麥的種植方式與時期，請問下列何者錯誤？
①蕎麥適合在寒冷的天氣播種，每年秋末冬初時，是播種的最佳時期 ②蕎麥屬於旱作，建議種植時選擇排水良好的砂質土壤 ③栽種時可以先澆水，讓泥土吸收足夠的水分 ④放入種子的方式，可以隨便亂撒，不用考慮種子在地中的數量和距離。
3. 夏天吃上一碗冰冰涼涼的綠豆湯，既消暑又解渴，關於綠豆的小知識，下列何者正確？
①綠豆屬於豆魚蛋肉類，提供的營養和黃豆一樣 ②綠豆是一粒一粒長在樹上，成熟後再採收 ③綠色的外皮稱作種皮，裡面白色的部分稱作胚 ④綠豆可以做成綠豆糕、綠豆椪等料理，但並不能做成冬粉。
4. 蕎麥播種約 25 天後便會進入開花期，高溫多濕的氣候是蕎麥開花的最佳時期。 ①  ② 
5. 南瓜是營養豐富的食材，請問下列何者錯誤呢？
①屬於蔬菜類，可幫助排便 ②有高澱粉的特性，屬於全穀雜糧類 ③可以

用南瓜替代飯或麵，多吃南瓜的同時，飯量就要減少 ④南瓜含有膳食纖維，可增加腸道蠕動。

6. 玉米含有豐富的營養，請問下列何者正確？①玉米稱作金色蔬菜，所以是蔬菜類的一種 ②小時候的玉米筍長大變成玉米，含有的營養也跟著改變 ③如果想要減重，多吃玉米的同時，飯量也不能減少，才能達到目的 ④以上皆是。
7. 蕎麥分為兩個品種，聰明的小朋友們幫忙找找看哪一個是呈現圓錐子彈狀，可以用來泡茶的「苦蕎麥」呢？



8. 全穀雜糧類可以提供體力，讓我們有飽足感、有力氣，請問下列哪一個不是屬於全穀雜糧類呢？
- ①綠豆 ②紅豆 ③南瓜 ④毛豆。
9. 蕎麥種子變成黑褐色時，就可以從枝條上剝落，開始採收了。



10. 南瓜籽是南瓜的種子，請問下列敘述何者錯誤？ ①外型呈現鵝蛋型、扁平狀 ②與腰果、花生相同，屬於油脂與堅果種子類 ③每天的食用量沒有限制，吃越多對身體越好 ④以上皆非。

Quizizz 12 月全穀雜糧類 (高年級、國中測驗試題)

1. 粉絲可以說是吃火鍋時必不可缺的食材之一，而粉絲又可分為傳統型和快煮型粉絲，請問「快煮型粉絲」中額外還添加了何種澱粉呢？ ①番薯澱粉 ②糯米澱粉 ③馬鈴薯澱粉 ④玉米澱粉。
2. 玉米可分為白玉米、甜玉米、糯米玉米等品種，請問何種挑選方法可買到新鮮的玉米呢？ ①挑選筋膜無凹陷 ②選擇筋膜厚的 ③蒂頭不帶水分 ④購買回家後，一直放在冷藏，一樣可以保持新鮮。
3. 蕎麥的品種分為甜蕎及苦蕎，下列關於蕎麥的介紹何者正確呢？①蕎麥適合生長在炎熱的區域，一般在夏季時播種 ②黃金蕎麥指的是韃靼蕎麥，也稱為甜蕎 ③甜蕎形狀接近圓形，像是日本蕎麥就是甜蕎 ④苦蕎形狀接近橢圓形，可製作茶包。
4. 蓮花全身都是寶，蓮子和蓮藕更是常見的食材，請問下列何者敘述錯誤？ ①蓮花凋謝後，底座的蓮房便會孕育蓮子 ②蓮子和蓮藕都是蔬菜類，可烹調成許多可口的料理 ③到了夏天才能看到蓮蓬，等蓮蓬凋謝後便可吃到成熟的蓮子 ④不只是蓮子和蓮藕可食用，蓮花和蓮葉還可以泡茶。
5. 玉米被稱為黃金蔬菜，有關玉米小知識何者正確？①玉米小時

候是玉米筍，所以兩者都是蔬菜類 ②玉米筍一定要挑選處理好、不帶葉子的，烹調上也會比較方便 ③為維持玉米的新鮮，購買後可切成料理用大小，放入冷凍保存 ④以上皆是。

6. 冬粉不只熱量低，也屬於低 GI 飲食，所以適量的食用冬粉，對於減重及控制體重者有幫助，但要小心湯的熱量。① 

② 

7. 不用特地跑到日本，在臺灣就可以吃到本土道地的蕎麥，臺南玉井區還有黃金蕎麥探索館可供參觀，請問有關蕎麥的敘述何者錯誤？①臺灣所產的黃金蕎麥，指的是形狀接近三角形的甜蕎，可做成蕎麥麵 ②因經過脫殼、炒焙及膨化後，呈現金黃色，便有黃金蕎麥之稱 ③蕎麥和米一樣屬於全穀雜糧類，且無麩質 ④臺灣蕎麥中芸香苷的含量還比日本甜蕎高。

8. 為了更符合現代人方便又快速的需求，粉絲的類型也分為傳統型、快速型及杯裝型，例如杯裝型粉絲是使用 100% 的綠豆澱粉所製，可用熱水直接沖泡食用。①  ② 

9. 全穀雜糧類因食用後較具有飽足感，所以常當作一餐之中的主食，請問下列哪一道料理中完全沒有含有全穀雜糧類呢？



10. 荷花(荷蓮)的花柄會伸出水面，且最大特徵是有蓮臺；睡蓮的葉子則是貼近水面，花瓣的顏色也非常多，請問下列哪一個才是會孕育出好吃蓮子的蓮花呢？

