



## Quizizz 4 月葉菜類 (中低年級測驗試題)

1. 國小學童每日建議應至少吃幾份蔬菜 ①1份②2份③3份

2. 吃水果可以取代吃蔬菜。 ①  ② 

3. 常吃蔬菜對人體有很多好處，不含下列哪一個？①排便順暢 ②抗氧化 ③維持神經系統④全部都有

4. 下列哪一種蔬菜不是葉菜類？ ①高麗菜②油菜③菠菜④青花菜

5. 金針菇有菌傘及菌柄，是食用菌類。 ①  ② 



6. 下列哪種做法不是友善耕種？①不使用化學肥料②以害蟲的天敵防治蟲害③使用農藥除蟲④農民親自除草。

7. 下列哪一種蔬菜是果菜類？ ①絲瓜②香菇③牛蒡④蘆筍

8. 蔬菜中不含有以下哪一種營養素？

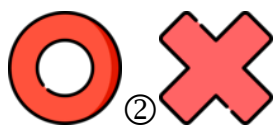
①膳食纖維 ②葉酸 ③植化素 ④全部都有

9. 下列哪一種蔬菜不是莖菜類？①薑②竹筍③荸薺④白蘿蔔

10. 玉米是蔬菜類。 ①  ② 

## Quizizz 4 月葉菜類(高年級、國中測驗試題)

1. 挑選蔬菜小技巧：優先選擇當季在地的農產品。 ①



2. 蔬菜保存時建議順著葉菜生長方向採平躺方式放進冰箱



冷藏。

3. 何者不是蔬菜身分證 ①



②



③



④

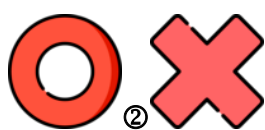
4. 蔬菜主要有下列哪種豐富的營養素，可以維持身體健康及良好新陳代謝？

①維生素 ②葉酸 ③礦物質 ④全部都有

5. 何者不是臺灣主要蔬菜種植區：①臺南②雲林③嘉義④澎湖


6. 清洗蔬菜最好的方式為？ ①加鹽清洗 ②加醋清洗 ③流動清水清洗 ④加小蘇打清洗

7. 剝皮水果(例如橘子、柑橘等)不用清洗，直接吃即可。 ①



8. 蔬菜富含多種營養素，對人體有哪些好處？ ①促進腸胃

道蠕動②提升免疫力③具抗氧化力④全部都有

9. 價格越高的蔬菜越營養，建議多挑選購買。①  ②



10. 下列哪項不是產銷履歷驗證農產品標章上的標示資訊？

①驗證機構 ②追溯號碼③資訊公開方式④期別