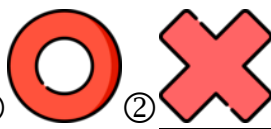
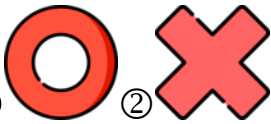
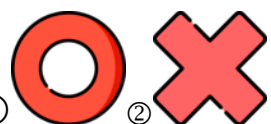


## Quizizz 1 月蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)



1. 綠豆和綠豆芽都是蔬菜類？ ①  ②
  2. 菌菇類是屬於？ ① 真菌類 ② 動物 ③ 植物 ④ 以上都不是
  3. 新鮮菇類適宜保存的溫度？ ① 冷藏攝氏 2~5°C ② 冷凍攝氏 -18°C ③ 室溫攝氏 22~25°C ④ 微凍結攝氏 -2~-5°C
  4. 芽菜含什麼營養素？ ① 膳食纖維 ② 多醣體 ③ 薑黃素 ④ 蒜素
- 
5. 雨來菇是一種菇類？ ①  ②
  6. 「銀苗雞絲」是什麼食材做的料理？ ① 綠豆芽炒切細的雞肉 ② 豌豆苗炒雞肉絲 ③ 黃豆芽炒切細的雞肉 ④ 蠶豆芽炒雞肉絲
  7. 請問苜蓿芽屬於六大類食物中的哪一類呢？ ① 豆魚蛋肉類 ② 蔬菜類 ③ 油脂與堅果種子類 ④ 水果類
- 
8. 臺灣菇類生產方式主要以太空包栽培？ ①  ②
  9. 保留原包裝的生鮮豆芽菜直接冷凍，最常保存多久？ ① 三天 ② 一個禮拜 ③ 一個月 ④ 一年
  10. 請問如何選擇品質好的乾香菇呢？ ① 聞起來有乾香菇的香氣 ② 摸起來是硬的 ③ 傘狀完整 ④ 全部都對

## Quizizz 1 月蔬菜類(高年級、國中測驗試題)

1. 香菇含什麼營養素？ ①脂質②多醣體③乳糖④茄紅素
2. 豆芽菜的挑選，何者錯誤？①避免購買有異味的豆芽菜  
②挑選沒有根部的豆芽菜③挑選莖部細瘦自然淺褐色為佳，白嫩肥胖可能添加生長劑和漂白劑④可挑選市面上有 CAS 包裝標示或有機驗證，可來源追溯
3. 新鮮菇類放在攝氏 2~5°C 下，約可存放幾天？①12-15 天②5-10 天③25-30 天④15-20 天
4. 芽菜和菇類共同都有的營養素。①反式脂肪酸②維生素 D③膳食纖維和維生素 C④β-胡蘿蔔素和鈣質
5. 從香菇太空包開包到長出香菇約需要多久時間？ ①15-30 天②35-40 天③6 個月④2-3 個月
6. 哪一項不是菇類？①黑木耳②香菇③磨菇④兩來菇
7. 如何挑選新鮮香菇？①菌柄組織緊密、結實有彈性②菌褶為米黃色③菌傘面光澤④全部都對
8. 新鮮香菇的清洗，何者正確？①流水沖洗，不浸泡②冷水浸泡③不用清洗④浸泡於有蔬果清潔液的水中
9. 蔬菜中維生素 C 的功能，不含下列何者？①增加飽足感  
②維持皮膚健康③抗氧化 ④幫助鈣質和鐵質吸收

10. 以下何者錯誤?①黃豆是屬於蛋豆魚肉類②黃豆芽是屬於蔬菜類③綠豆是屬於蛋豆魚肉類④綠豆芽是屬於蔬菜類