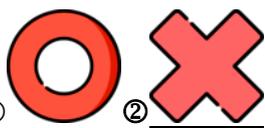


## Quizizz 6 月全穀雜糧類 (中低年級測驗試題)



1. 飯跟水果一樣多。① ○ ② X
2. 哪一項是吃全穀雜糧類的好處呢？①提升免疫力②幫助排便順暢③精神好④

全部都有

3. 每餐選擇的主食至少要有多少以上是來自「未精製」全穀雜糧類食物呢？  
①1/2②1/3③1/4④1/5。
4. 稻穀脫殼後會變成什麼類型的米呢？ ①糙米②胚芽米③白米
5. 看起來比較細長和透明，煮熟後吃起來比較鬆、比較乾的米是？①在來米②糯米③蓬萊米④米其林
6. 糯米煮熟後吃起來比較黏，不太適合做什麼料理？

粿條



①

②

粽子



油飯



③

湯圓



④

7. 哪一種食物不是全穀雜糧類裡的「米麥類」？



8. 下列哪一種方法沒辦法預防米蟲？

- ①用密封袋裝成小袋放冰箱冷藏 ②購買大包裝的米 ③米桶裡放大蒜  
或辣椒 ④購買真空包裝的米

9. 去除全部糠層和胚芽的米是什麼米呢？

- ①糙米 ②胚芽米 ③米格魯 ④白米

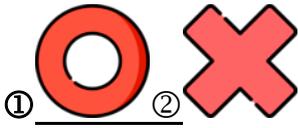
10. 下列哪一種不是常見在來米做成的料理？



## Quizizz 6 月全穀雜糧類(高年級、國中測驗試題)

1. 何者不是臺灣稻米主要產地①嘉義②雲林③臺南④綠島
2. 下列哪個小技巧「沒辦法」幫助挑選品質較好的米：  
①包裝資訊標示完整②米粒充實飽滿、完整有光澤③選用有 GAS 標章④選擇米粒大小不同
3. 下列何者不是全穀雜糧類中「1 碗飯」的代換呢？  
①2 碗粥②2 片吐司③菱角 2 粒④番薯 2 顆(每顆 110 公克)
4. 全穀雜糧類主要有下列哪些營養素，可以維持身體健康及良好新陳代謝？  
①維生素 ②矽 ③礦物質 ④全部都有
5. 稻米生產收成過程中，可以避免穀子含有過多水分，滋長細菌、黴菌而變質的步驟是以下哪個選項？①育秧②整地③曬穀④插秧
6. 下列哪項稻米生產收成過程步驟是正確的？  
①耕田整地→生長管理→稻穗開花與結穗→育秧插秧→收割→曬穀  
②耕田整地→稻穗開花與結穗→生長管理→育秧插秧→曬穀→收割  
③耕田整地→育秧插秧→生長管理→稻穗開花與結穗→收割→曬穀  
④生長管理→稻穗開花與結穗→耕田整地→育秧插秧→收割→曬穀
7. 挑選米的時候要選擇「資訊標示完整」的包裝，請問不包括哪項資訊？  
①品名②保存日期③健康食品標章④製造廠商
8. 以下哪項不是嘉南平原上常見的米種？  
①臺南 11 號②臺南 16 號③臺梗 2 號④臺農 71 號

9. 當穀穗呈現金黃色澤且開始彎曲下垂時，代表稻穀成熟，可以收割了。



10. 下列哪項是全穀雜糧類的營養價值？

- ①維生素 ②矽 ③膳食纖維 ④全部都有