

Quizizz6 月蔬菜類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 蘆筍和筊白筍的建議保存方式為?

①放置通風處②冷藏保存③室溫保存④放置潮濕處

2. 何者為根莖類蔬菜做成的料理?

①芋頭燒雞②起司馬鈴薯③山藥排骨湯④甜菜根湯

3. 玉米和玉米筍都是蔬菜類 ① ②

4. 竹筍屬於哪一類食物?

①蔬菜類 ②油脂與堅果種子類③水果類④全穀雜糧類

5. 何者為菜脯製作過程所需材料?

①白蘿蔔和糖②白蘿蔔和油③白蘿蔔④白蘿蔔和鹽

6. 薑發芽和洋蔥發芽都沒有毒，可以吃。① ②

7. 臺南有種植竹筍、蘆筍、胡蘿蔔、白蘿蔔等。① ②

8. 玉米筍是玉米的小時候。① ②

9. 下列何者維生素 A 含量最多?

①綠竹筍②白蘿蔔③胡蘿蔔④筊白筍

10. 沒發芽的洋蔥和發芽的洋蔥兩者所含營養素一樣多。①

②

Quizizz 6 月蔬菜類 (高年級、國中測驗試題)

1. 何者為蔬菜類？①牛蒡②玉米③山藥④蓮藕
2. 我國 7-15 歲學齡期兒童及青少年的蔬菜每日建議攝取量為幾份？①1-2 ②3-5③1-3④沒有建議
3. 下列哪一種營養素是蔬菜類食物富含的？
①葉酸②蛋白質③鈣質④維生素 B₁₂
4. 請問以下哪一個是食用塊根？
①筊白筍②豆薯③蘆筍④洋蔥
5. 從營養學的觀點來看，每 100 克的蔬菜可以提供多少克醣類？①15 克②5 克 ③20 克④10 克
6. 請問以下哪一道料理不含有根類蔬菜？
①蘿蔔雞湯②豆薯炒蛋 ③竹筍排骨湯④紅蘿蔔炒蛋
7. 何者所含的膳食纖維比較多(每 100 克)？
①胡蘿蔔②綠竹筍③洋蔥④綠蘆筍
8. 竹筍為低嘌呤的食物，痛風病人可以吃竹筍。①○②✗
9. 菜脯加工法為何？①乾燥法②高壓法③發酵法④醃製法
10. 菠菜和豆腐一起吃會導致腎結石。①○②✗