





Quizizz11 月牛奶(中低年級測驗試題)

1. 優酪乳和牛奶可以補充我們比較容易缺乏的鈣質及維生

素 B 群。① ②

2. 只要吃鈣片就可以不必喝牛奶① ②

3. 鈣質是可以幫助小朋友長高、換牙齒的營養素，什麼食物

含有豐富鈣質？①  ②  ③  ④ 

4. 攝取奶類食物的好處有哪些？

①長高高②牙齒好③骨骼強壯④全部都對

5. 每天要攝取幾份奶類？①1②2③3④4

6. 下面哪一個不是奶類食物？

①鮮乳②奶精③起司④保久乳

7. 奶茶屬於奶類，所以多喝奶茶可以補充鈣質。① ②

8. 牛奶的身分證有哪一些？

①  ②  ③ 全部都對

9. 奶類每天至少要攝取多少？

①拳頭大②一掌心③一茶匙④早晚一杯

10.下列哪種飲料可以幫助我們長高？



11.營養午餐的影片中，你最喜歡哪一個呢？(無特定答案)

- ①1919 防疫小教室-乳品類②乳品介紹/相關海報③營養 5
餐-乳製品家族④跟著鮮乳去冒險

Quizizz11 月牛奶(高年級、國中測驗試題)

1.牛奶中因為富含哪一種營養素，所以可以預防骨質疏鬆症？

- ①鈣質②纖維質③鐵質④碳水化合物

2.下列何者不是增加鈣攝取量的良好來源？

- ①優酪乳②鮮乳③保久乳④珍珠奶茶

3.我們喝牛奶或羊奶等奶類食物，對我們主要的幫助是？

- ①使呼吸順暢②使牙齒、骨骼強壯③產生活動體力④變胖

4. 下列何種食物是供給鈣質的最佳來源？

- ①奶類②肝臟③莧菜④橘子

5. 如何選擇適合的乳製品？

- ①包裝完整②無結塊③有 CAS 及鮮乳標章④全部都對

6.保久乳為什麼不用放冰箱？

- ①高溫滅菌②無菌包裝③全部都對④全部都錯



7.如果有乳糖不耐症可以選擇哪些乳製品？

①優酪乳②優格③乾酪④全部都對

8. 下列何者不是台灣四大酪農區？

①彰化福寶區②屏東萬丹區③台南柳營區④基隆中正區

9.除了保久乳外，其他乳製品皆須放在冷藏(低於7)儲放？

①  ② 

10.餐前五分鐘活動中，你最喜歡的影片是哪一部呢?(無特定答案)

①鮮乳奇緣-小心牛牛的逆襲②鮮乳奇緣-牧場的辛與老之歌

③在地食材鮮奶/相關海報④認識食品中毒及食安問題