






## Quizizz12月番茄(中低年級測驗試題)

1. 大蕃茄是屬於六大類食物中的水果類。①  ② 


2. 小蕃茄是屬於六大類食物中的水果類。①  ② 

3. 喝果汁簡單又方便，可用來代替吃水果。①  ② 

4. 因為有多吃番茄，所以可以一直看電視、玩電腦。



①  ② 

5. 番茄醬酸酸甜甜的，可以用來代替吃水果。

①  ② 

6. 水果類每天至少要攝取多少？① 每餐拳頭大 ② 一掌心 ③ 一茶匙 ④ 早晚一杯

7. 吃番茄的好處有哪些？① 皮膚好 ② 眼睛視力佳 ③ 心臟強壯 ④ 全部都對

8. 常見的番茄身分證？ ①  ② 



9. 番茄含有下列哪種豐富的營養素？①葉黃素 ②菸鹼酸  
③茄紅素 ④全部都對



10. 哪一種番茄是蔬菜類呢？①



11. 營養午餐的番茄料理中，你最喜歡哪一個呢？①番茄炒蛋  
②番茄義大利麵③番茄豆腐④番茄豬肉

## Quizizz11 月牛奶(高年級、國中測驗試題)

1. 下面哪一種含有膳食纖維的食物最可以幫助排便？ ① 番茄軟糖 ② 新鮮番茄 ③ 番茄薯片 ④ 番茄果凍
2. 攝取番茄的好處有哪些？ ① 維持皮膚健康 ② 保護視力 ③ 維持心臟健康 ④ 全部都對
3. 番茄含有下列哪種豐富的營養素？ ① 維生素 E ② 胺基酸 ③ 茄紅素 ④ 維生素 D
4. 下列何者是臺南番茄主要產地？ ① 玉井 ② 鹽水 ③ 大內 ④ 關廟
5. 哪個階段是番茄產量形成的關鍵時期？ ① 發芽期 ② 幼苗期 ③ 結果期 ④ 開花期
6. 如何挑選新鮮番茄？ ① 外表乾扁 ② 果實飽滿 ③ 葉子捲曲 ④ 顏色不均
7. 番茄開出的花是什麼顏色的？ ① 白色 ② 青色 ③ 黃色 ④ 紅色
8. 常見的番茄身分證？ ① 產銷履歷認證 ② 有機農產品 ③ 全部都對 ④ 全部都錯
9. 番茄和油脂一起加熱做料理比單純生吃更棒，是因為內

含脂溶性維生素。 ①  ② 

10. 餐前 5 分鐘活動中，最喜歡的影片是哪一部呢？(無特定

答案)①異國料理-義大利篇(南市，影片)②蕃茄紅了(行

政院農委會.影片)③Hot Tainan-鹽地小蕃茄(台南視野.影

片)④番茄到底是蔬菜還是水果?(營養師敏敏大夫聊天

室，影片)