

### Quizizz3 月全穀雜糧類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 臺灣生產的地瓜一年四季都有。 ① ○ ② ×
2. 臺灣的馬鈴薯一年一產。 ① ○ ② ×
3. 臺灣馬鈴薯的主要產地，不含下列哪一個？①臺中 ②雲林 ③澎湖 ④嘉義
4. 芋頭和地瓜的保存方法，不含下列哪一個？ ①放在通風乾燥之處②冷藏保存③冷凍保存④泡在乾淨的水中保存
5. 發芽的馬鈴薯可以吃。 ① ○ ② ×
6. 哪一個是全穀雜糧類？①苦瓜②地瓜③冬瓜④黃瓜
7. 請問蓮藕屬於六大類食物中的哪一類呢？ ①水果類②蔬菜類③油脂與堅果種子類④全穀雜糧類
8. 下列食物(每 100 克)哪一個膳食纖維含量最高？①地瓜②馬鈴薯③山藥④芋頭
9. 發芽的地瓜比較營養。 ① ○ ② ×
10. 如何挑選品質有保障的地瓜？① 表面有裂痕②表面發芽③有產銷履歷標章的地瓜④表面許多皺痕

## Quizizz 3 月全穀雜糧類(高年級、國中測驗試題)

1. 臺灣的馬鈴薯大部份都是國產的。 ①  ② 
2. 低溫糖化作用後的馬鈴薯更好吃。 ①  ② 
3. 發芽的馬鈴薯會產生甚麼毒素? ①含氰配糖體②呔喃香豆素③龍葵鹼④生物素
4. 低溫糖化後的馬鈴薯要如何烹調最適合? ①油炸②燉煮③油煎④生吃
5. 為什麼根莖類(地瓜、芋頭等)吃多會脹氣? ①酸敗壞掉②富含維他命和礦物質 ③沒煮熟④含膳食纖維和抗性澱粉
6. 哪一個不是全穀雜糧類? ①山藥②蓮藕③皇帝豆④芋莖
7. 發芽的地瓜和沒發芽的地瓜一樣營養。 ①  ② 
8. 馬鈴薯糖化的原理? ①低溫環境蛋白質分解②低溫環境脂質分解③低溫環境澱粉分解④低溫環境熱量濃縮
9. 馬鈴薯發芽或變綠的過程中產生的茄鹼可以高溫加熱破壞。 ①  ② 
10. 哪一個全穀雜糧(每 100 克)的鉀含量最高? ①地瓜②馬鈴薯③芋頭④白飯