**Quizizz 4** 月全榖雜糧類 **(**高年級、國中測驗試題**)**

1. 古早味點心—狀元糕，是由哪一樣食材製成? **①**米 ②大豆 ③

麵粉 ④茯苓

1. 下列何者非製作蘿蔔糕會使用的原料? ①白蘿蔔 ②在來米 **③**

糯米 ④食用油

1. 近幾年國人米食消耗量有下降趨勢，而麵食消耗量逐漸增加。

**①** ②

1. 以下哪項食物不含麩質? ①披薩 ②餅乾 **③**白米飯 ④炒麵
2. 關於白飯和白粥的敘述，下列哪項正確? ①在相同重量下，白粥的澱粉含量較少 ②要將生米煮成熟飯，米和水的重量比例約為 1:1.2 ③吃白粥比吃白飯更容易讓血糖升高 **④**以上皆是
3. 稻穀經過初步加工後會變成白米，依照加工程序，所有中間產物形成的順序為何? ①稻穀-白米-胚芽米-糙米 **②**稻穀**-**糙米**-**胚

芽米**-**白米 ③稻穀-胚芽米-糙米-白米 ④稻穀-糙米-白米-胚芽

米

1. 紫米和黑米是同一種食材，兩者沒有任何差異。 ①



**②**

1. 以下食材和其製品的配對，何者錯誤? ①糯米-湯圓 ②在來米-

碗粿 ③秈米-米苔目 **④**糯米**-**米粉

1. 米麥類食物當中含有哪些營養? ①醣類 ②膳食纖維 ③維生素

B1 **④**以上皆是

1. 在以下哪種情況下，全榖雜糧類食物能提供重要營養素，不可缺少攝取? ①每天工作、課業量多，需耗費大量腦力 ②參加馬拉松比賽的跑者 **③**以上皆是 ④以上皆非