家戶端食品廢棄物減量管理措施

家戶端食物浪費之產生，與日常採買、食材保存、烹調份量、外食點餐、即期食品利用及剩食處理等生活習慣密切相關。日常飲食不僅與個人健康有關，也會對環境產生影響；從食材栽種、生產、加工、運輸、配銷、販售到烹煮，每一個環節都可能消耗能源並產生碳排放。因此，家戶端若能從日常餐桌開始，選擇在地、當令食材，採取適量採買、適量烹調、善用食材、掌握食物效期及外食適量點餐等行動，即可從源頭減少食物浪費，降低後續廚餘產生與處理負擔。

本章依「綠食飯桌」中零浪費低碳飲食之內容，彙整家戶端可採行之減量行動，包括「食在地食當令與低碳烹調」、「食材零浪費」、「自備環保餐具」、「惜食減少浪費」及「選擇環保餐廳」等面向。透過簡單、可落實之日常行動，協助民眾於採買、烹調、外食及剩食處理過程中建立惜食觀念，進一步減少食品資源浪費與不必要之廚餘產生。

1. 食在地食當令與低碳烹調

食材從產地到餐桌，需經過栽種、生產、加工、運輸、配銷、販售及烹煮等多項流程。若能縮短食物里程，選擇在地、當令食材，並採用較低耗能之烹調方式，不僅可享受食物的新鮮原味與營養，也能減少食物種植、保存、運輸及料理過程中的能資源消耗，如表 1-1 所示。

表 1-1 食在地食當令與低碳烹調減量措施(1/2)

減量策略	參考執行方式
選擇當令出產食材	購買依循自然農法生產的當令蔬果，減少肥料、農藥、灌溉水的使用，也避免低溫保存設備過度消耗能源。當令食材，可透過下方 QR Code 連結查詢相關資訊。（操作說明：點選當月盛產農作物即可看到當季的水果、蔬菜、花卉以及雜糧）

表 1-1 食在地食當令與低碳烹調減量措施(2/2)

減量策略	參考執行方式
選擇當令出產食材（續）	農產品產地產期查詢
縮短食物里程	購買在地食材，捨棄長距離運送的農糧作物，縮短運輸距離，減少交通移動所產生的碳排放量。在地食材，可透過農產品產地產期 QR Code 的連結，使用條件查詢特定月份或縣市的盛產作物
低碳烹調方式	使用清蒸、涼拌、燜煮、快炒等低碳烹調方式，留住食物的原味與營養，也減少瓦斯、電等能源的消耗。低碳食譜教學可參考下方 QR Code。（操作說明：掃描 QR code 即可看到低碳飲食選擇參考手冊，其內容涵蓋食材選購、烹飪方式、廚餘處理以及食譜等教學） 低碳飲食選擇參考手冊
低碳排食材	選擇環境友善飲食，下方 QR Code 提供常見蔬果、豆類及肉品碳排放資訊。（操作說明：掃描 QR code，進入頁面點選並下載植物為主飲食懶人包、植物為主飲食手冊，內文即提供了多樣低碳食材的選擇建議） 植物為主飲食懶人包 植物為主飲食手冊
團膳共餐減少烹煮消耗	學校、公司、社區、軍隊、政府機關等單位，可透過團膳共餐的方式，減少採購、烹調食物所產生的人力、時間及能源消耗

2.食材零浪費

食材零浪費係指民眾於日常採買、保存、烹調及食用過程中，透過適量購買、適量烹煮、善用可食用部位及選擇格外品等方式，減少食材在進入家庭後因未及時食用、保存不當、份量過多或外觀不佳而被丟棄之情形。食材浪費不僅造成金錢損失，也代表前端生產、運輸、保存及後端廚餘處理所投入之能資源一併被浪費，因此家戶端可從日常飲食習慣著手，落實「吃多少、買多少、煮多少」之原則，降低不必要之食物浪費，如表 2-1 所示。

表 2-1 食材零浪費減量措施

減量策略	參考執行方式
採買適量食材	不要因為懶得多走幾趟市場而採買過多食材，導致無法消耗而放到發霉、腐爛無法食用
煮食分量剛好	根據家人飲食習慣適量煮食，別怕吃不夠、煮過多、最後產生剩食變成廚餘
鮮果切去傷處	鮮果有輕微擦撞傷不丟棄，切掉該處，其餘部分儘早食用
可食用就不丟棄	不因麻煩、美觀、口感等原因切除食材可食用部位
適量添加調味料	醬料、調味料酌量食用，儘可能品嚐食物原味
採買格外品	購買食材時多選擇規格不符的「格外品」，它們雖然賣相不佳，但營養價值無損

3. 自備環保餐具

自備環保餐具係指民眾於外食、外帶或購買飲品時，優先使用可重複使用之餐具、容器及環保杯，減少一次性餐具、塑膠袋及飲料杯等用品之使用。一次性用品若能從源頭減少使用，即可降低製造、配送、使用後焚化或掩埋所產生之資源消耗與環境負荷。因此，家戶端及一般民眾可透過隨身攜帶環保餐具、環保杯，或使用循環杯與循環容器等方式，將減廢行動融入日常外食習慣，如表 3-1 所示。

表 3-1 自備環保餐具減量措施

減量策略	參考執行方式
隨身攜帶環保餐具	在常用的外出背包內放入環保餐具及環保杯，隨身攜帶
使用環保杯及循環杯	使用自備的環保杯裝手搖飲。若沒攜帶也可租借循環杯。（搜尋關鍵字：循環杯租借）

4. 惜食減少浪費

惜食減少浪費係指民眾於日常採買、保存、外食及食物分享過程中，透過掌握食物效期、善用即期食品服務、社區愛心冰箱或食物銀行等資源，使仍可食用之食品能在有效期間內被妥善利用，避免因過期、未及時食用或購買過量而成為廚餘。家戶端可從「吃多少買多少」、「有效期限先掌握」、「即期食品優先利用」等生活習慣做起，減少食品進入家庭後因保存或使用不當而產生浪費，如表 4-1 所示。

表 4-1 惜食減量措施

減量策略	參考執行方式
掌握食物效期	吃多少買多少，並隨時掌握食物的有效期限
使用惜食 APP	下載店家推出的惜食 APP，追蹤超商及商店的即期食品品項與存量，以優惠的價格將它們帶回家。（搜尋關鍵字：惜食地圖）
善用社區愛心冰箱	將家中完好的即期品放置社區愛心冰箱，無償捐贈給有需要的人，或是根據自身需求拿取即期食品。（可利用惜食網站查詢住家附近的社區冰箱或食物銀行，以下提供查詢連結 QR code） Zero Waste Taiwan 地圖　eFOOOD 食物分享地圖

5. 綠食飯桌

綠食飯桌係指以環境友善及低碳飲食為理念，透過源頭減量、優先使用國產食材、推行惜食點餐、宣導淨零綠生活及辦理員工教育訓練等方式，提供兼顧美味、健康與環境永續之供餐及用餐環境。

民眾於外食時，可優先選擇響應「綠食飯桌」之餐飲業者，並配合自身食量適量點餐、選擇不同份量或客製化餐點、不主動索取一次性用品，並將未食用完畢且適合保存之餐點妥善打包。透過消費選擇支持餐飲業者採用在地及國產食材、減少一次性用品與食材浪費，促使綠色飲食理念落實於日常生活，降低餐飲消費所造成之資源耗用與環境負荷，如表 5-1 所示。

表 5-1 綠食飯桌減量措施

減量策略	參考執行方式
查詢綠食飯桌	上網查詢綠食飯桌相關資料，找找在自己經常活動的範圍內有哪些選擇。可至環境部「淨零綠生活資訊平台」查詢鄰近或經常活動範圍內之綠食飯桌，作為聚餐及外食場所之優先選擇。 綠食飯桌查詢　　AMOT 協會溯源餐廳
優先選擇綠食飯桌	外食、聚餐、辦理會議或活動餐敘時，優先選擇響應綠食飯桌之餐飲業者，以消費行動支持環境友善及低碳飲食。