

「咪咗嘢校園」

中學教材

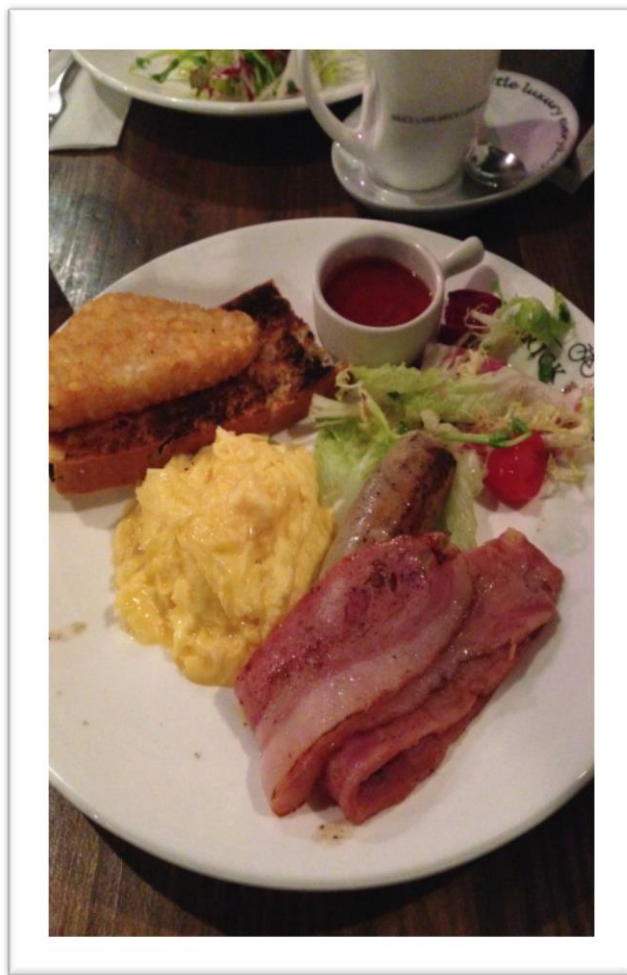
課程——認識廚餘



剩食二三事



老師午餐相片



老師午餐紀錄

食物種類	肉類	蔬菜類	五穀類	蛋 / 奶類	水果類
午餐份量 例： 牛扒一塊	煙肉兩塊	沙律菜一份	麵包一片	炒蛋一隻	
	香腸一根				



活動一： 午餐自我評估



活動一：午餐自我評估

檢視自己的午餐

記錄：

- 午餐的種類
- 午餐的份量
- 剩餘的種類
- 剩餘的份量

「咪咁嘢校園」中學教材 - 課程一 - 認識廚餘

姓名：_____ 班別：_____ ()

午餐自我評估工作紙

午餐地點：_____ 午餐類型：_____

午餐食物紀錄

食物種類	肉類	蔬菜類	五穀類	蛋 / 奶類	水果類
午餐份量 例： 牛扒一塊					

午餐剩餘食物紀錄

食物種類	肉類	蔬菜類	五穀類	蛋 / 奶類	水果類
剩餘份量 例： 白飯 1/3 碟					



活動一：午餐自我評估



資料來源：Wikimedia Commons

剩餘食物的處理方式

- 棄掉？
- 留待下一餐食用？
- 給寵物吃？



活動一：午餐自我評估

- 多少人剩餘超過一半的食物？
- 剩餘食物的原因是甚麼？



資料來源：Wikimedia Commons



活動二： 分組整理數據



活動二：分組整理數據

廚餘統計表

步驟一：分組點算及統計組員的廚餘，分門別類填寫估算份量。

食物種類	肉類	蔬菜類	五穀類	蛋 / 奶類	水果類
廚餘份量 例： 白飯 1/3 碟					



活動二：分組整理數據

全組討論

- 每位同學平均吃剩多少份量？
- 最多的廚餘種類是甚麼？為甚麼？



活動三：廚餘分類 「可避免」及「不可避免」



活動三：「可避免」及「不可避免」廚餘分類

細心觀察以下圖片，分辨哪些是：

- 「可避免」的廚餘
- 「不可避免」的廚餘



「可避免」？「不可避免」？



「可避免」？「不可避免」？



資料來源：Wikimedia Commons



「可避免」？「不可避免」？



資料來源：Wikimedia Commons



「可避免」？「不可避免」？



「可避免」？「不可避免」？



活動三：「可避免」及「不可避免」廚餘分類

「可避免」的廚餘

- ✓ 過期食品
- ✓ 剩餘飯菜
- ✓ 可食用的果皮

於製造過程中、進食後
剩餘可食用的食物

「不可避免」的廚餘

- × 貝類的殼
- × 骨頭
- × 蛋殼

於製造過程中、進食後
剩餘不可食用的食物



活動三：「可避免」及「不可避免」廚餘分類

	「可避免」的廚餘	「不可避免」的廚餘
圖片一		
圖片二		
圖片三		
圖片四		
圖片五		

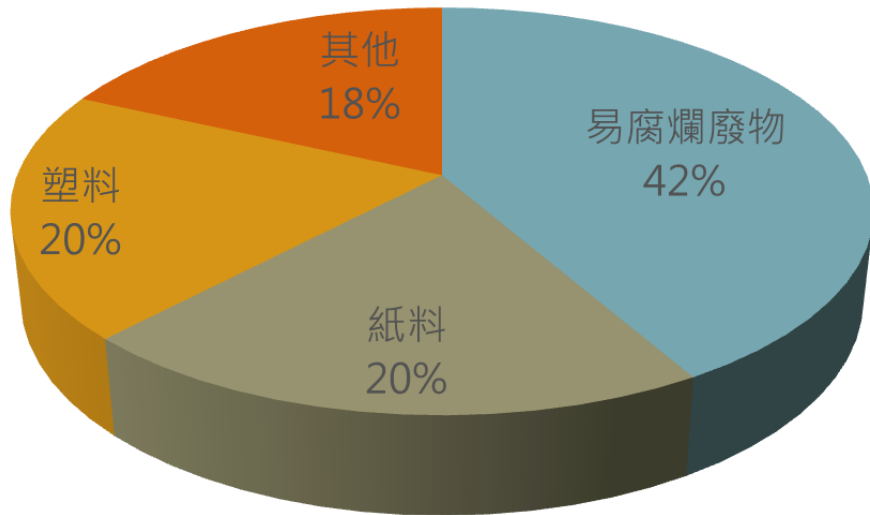


如何避免不必要的廚餘？



如何避免不必要的廚餘？

每日9,278公噸都市固體廢物



資料來源：環境局(2014年2月)

易腐爛廢物

- 各類容易腐爛及產生氣味的有機廢物
- 主要為廚餘，約佔90%
- 其餘為園林廢物及個人護理產品等



如何避免不必要的廚餘？

腐爛的蔬果	魚類及家禽的器官 肉類切屑及殘餘物	吃剩的熟食	穀物 如：飯、麵和燕麥
配菜 蔬果皮、核及種子	芝士、雪糕、乳酪	吃剩的生 / 熟 燒烤食物	湯渣 中藥渣
貝類的殼	茶葉	過了食用期限的食物	骨頭
動物脂肪、醬料	麵包、蛋糕、餅乾、 甜品、果醬	寵物食品	咖啡渣

廚餘

任何在食物製作、分發、儲存及預備膳食，及用膳過程中產生的廢物，包括生 / 熟食物的可食用及不可食用的部分。



如何避免不必要的廚餘？

香港及鄰近城市的家居廚餘 (大約)

香港

人均0.13公噸

每年家居廚餘
920,000公噸

首爾

人均0.07公噸

每年家居廚餘
767,000公噸

台北

人均0.07公噸

每年家居及
小型企業廚餘
182,000公噸

資料來源：環境局(2014年2月)



新聞片段



【GREEN】Buffet剩食大堆頭 生食掠晒熟食留

資料來源：蘋果日報(2013年5月27日)



惜食香港 廣告



惜食香港 廣告



資料來源

資料：

- 1) 環境局(2014年2月)・香港廚餘及園林廢物計劃(2014 – 2022)
http://gia.info.gov.hk/general/201402/20/P201402200588_0601_124928.pdf

短片：

- 2) 惜食香港 廣告
- 3) 蘋果日報(2013年5月27日)：【GREEN】Buffet剩食大堆頭 生食掠晒熟食留

圖片：

- 4) Wikimedia Commons
- 5) 環境保護署(2013)・惜食香港
<http://www.foodwisehk.gov.hk/zh-hk/>

