

田心庄三民國中快樂午餐(114 年 05 月)

本月主題【選擇低碳排飲食 讓地球不再「碳」氣】

透過選擇當季在地食材、攝取原型食物這樣健康低碳排飲食型態，守護自己及家人健康同時，也能節能減碳愛護地球喔。

◎什麼是低碳排飲食？

低碳排飲食，指的是從食物的「整個生命週期」，從種植、生產、運輸及烹調等，選擇能減少二氧化碳等溫室氣體排放的飲食方式。

◎低碳排飲食三大原則+六個日常實用方法！

低碳飲食怎麼選？常見食材碳排一次看

碳排放量 (單位：克 CO₂e)

紅色碳足跡 >700

橘色碳足跡 >300~699

黃色碳足跡 >100~299

綠色碳足跡 <100

牛



羊



豬



家禽



蛋和奶製品



魚、蝦和貝類



豆腐和豆製品



水果和蔬菜



五穀、豆類、堅果



藻類



資料來源：畢李明、徐欣榮

康健

選當季吃蔬果 健康又環保

- **每天3份蔬菜、2份水果**：1份蔬菜=煮熟後半碗，1份水果=1個拳頭大。
- **選當季在地的蔬果**：國內5~7月盛產瓜果類，如：小黃瓜、絲瓜、苦瓜、西瓜及香瓜，都是低碳排放又美味的選擇。
- **吃水果不喝果汁**：例如蘋果、蕃茄、水梨洗乾淨連皮吃，纖維多又減少垃圾。

少肉多豆 蛋白質這樣吃

- **一週一天無肉日**：每週選一天只吃蔬菜和豆製品，一年可減少超過100公斤碳排放喔！
- **豆類優先**：像黃豆、豆腐、豆干或豆漿，更營養也比肉類排碳少很多。
- **少吃紅肉，多選白肉**：白肉（像魚、雞）比牛肉豬肉碳排少，更健康。

不加工 選在地 原型食物最營養

- **少吃加工食品**：食物加工過程造成排碳多，糖份、鈉量及熱量也高。
- **選擇在地食材**：食材從遠地與近地運送，相較會產生更多碳。選擇在地食材新鮮又環保。
- **吃未精製全穀類**：選糙米、紫米或胚芽米取代白米、麵包、麵食，或用根莖類(如:地瓜)取代部分主食。