

田心庄三民國中快樂午餐(114 年 09 月)

本月主題【別低估我的餐盤 吃飯真能救地球】

想保護地球，可從改變每天飲食做起。利用「我的餐盤」自我檢視飲食型態、選對食材降低碳排放量，還能營養均衡又健康，進而愛護永續地球。

每天早晚一杯奶(每天 1.5~2 杯/1 杯 240 毫升)



- 乳製品富含鈣質，吸收率比植物性的鈣更好。
- 選擇鮮乳、無調味保久乳及無糖優格等，少加工少調味。

每餐水果拳頭大(在地當季多樣化)



- 水果含各種維生素、礦物質和膳食纖維。
- 選擇當季在地水果，不僅香甜美味，還可減少運輸過程碳足跡。

菜比水果多一點 (當季且 1/3 選深色)



- 蔬菜為膳食纖維的重要來源。
- 當季蔬果味道好、營養高，不需長時間冷藏或遠距運輸，對地球更友善喔。

飯跟蔬菜一樣多 (至少 1/3 為未精製)



- 主食搭配未精製全穀雜糧，攝取更多穀類營養素與膳食纖維。
- 未精製原形食物比加工品更營養，也能減少製造過程的能源與廢棄物。

堅果種子一茶匙(每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小)



- 堅果碳排放量低，且含有益於心血管的不飽和脂肪酸。

豆魚蛋肉一掌心(豆>魚>蛋>肉類)



- 豆製品溫室氣體排放量低於肉類，優先選擇豆製品，避免吃進過量飽和脂肪，一年能減很多碳排放。
- 例如：

1. 溫室氣體，同重量牛肉比豆腐高出 20 倍。
2. 每天以豆製品取代一掌心肉，整年就能減少約 430 萬公噸的碳排放，相當約 70 萬輛車繞地球一圈用掉的碳量。

