

# 田心庄三民國中快樂午餐(115 年 1 月及 2 月)

## 本月主題【惜食惜 FOOD 好簡單】

惜食最簡單的做法，就是適量取用、吃完及減少浪費。  
我們如何讓食物從購買、選擇到吃完，能夠發揮最大價值，可以利用以下幾種惜食行動喔，以下簡單介紹趕緊來看看。

### 十大惜食作法

- ★主動說：點餐時說明份量，減少剩食
- ★可以選：優先選擇在地、當季食材
- ★可打包：餐廳沒吃完的食物打包回家
- ★吃全食：善用食材的每個部位
- ★吃在地：支持本地農產品
- ★惜食材：妥善保存、不隨意丟棄
- ★愛分享：將多餘食物與人分享
- ★愛推廣：分享惜食理念
- ★寫清單：購物前列出清單計畫性採買
- ★不衝動：避免一次買過多



同學們，每天把營養午餐吃光是最容易實踐惜食喔



藝慶團膳公司派駐三民國中 陳家潤小姐關心您 【圖文：環保署環境部】  
審查公告：三民國中午餐中心