

田心庄三民國中快樂午餐(115年3月)

本月主題【餐桌上的距離-食物里程】

日常生活中我們與飲食密不可分，同學們知道超市或市場的食材，是如何從農夫手中一步步來到我們的餐桌上嗎？這段從產地到銷售商，再到我們餐桌上的距離，我們稱它為「食物里程」。



食物里程的長短影響著環境成本：

食物里程越長(距離越遠) → 消耗更多運輸燃料及增加碳排放(溫室氣體)
→ 對地球負擔越大。

另一方面，食材可能因為長時間運輸，需要另外包裝或進行冷藏。



舉例草莓食物里程：

苗栗大湖運到新竹市
距離：約 45 公里



日本進口草莓到台灣
距離：約 1,300 公里

距離差快 30 倍，同一顆草莓，運送距離不同，對地球的影響真大不同。

發揮「食」力，別碳氣

降低因飲食所產生碳足跡的小撇步！

- 選購當季及在地食材
- 自家種植蔬菜
- 採購看標籤
- 多食蔬菜少吃肉
- 自備環保餐具
- 節能烹調
- 食物里程

係指食物從生產地送到消費者餐桌上所需的運輸距離，里程越高，表示運送過程所產生的二氧化碳就會越高。



藝慶團膳公司派駐三民國中 陳家瀾小姐關心您

【圖文：衛福部】

審查公告：三民國中午餐中心