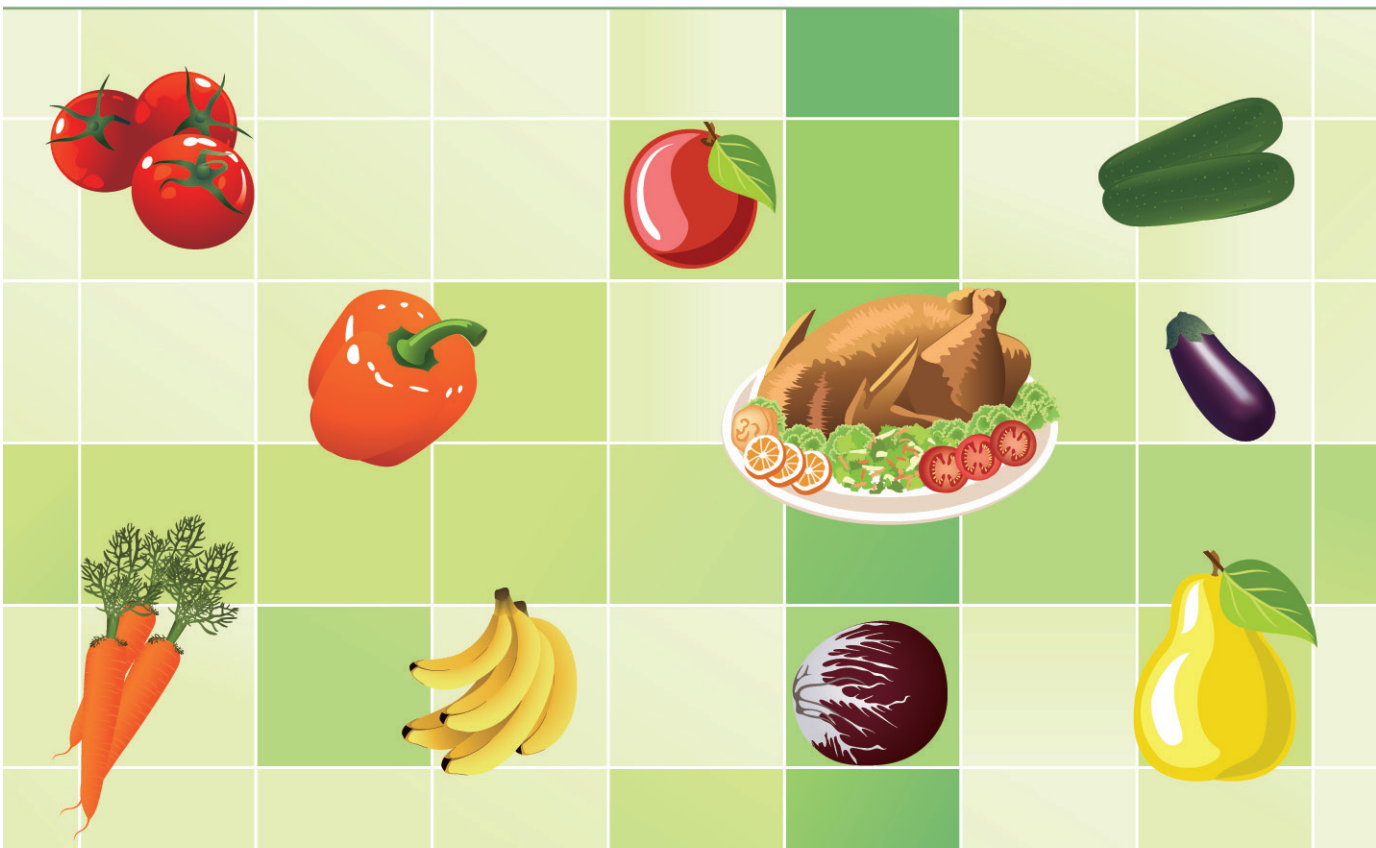


國民

低碳飲食 選擇參考手冊

The EPA's low-carbon food choices



日常生活要低碳，還要兼顧營養！
怎麼選食材？怎麼烹調？怎麼吃？
讓本手冊來告訴您。
改變，就從聰明選擇開始！



行政院環境保護署

Environmental Protection Administration
Executive Yuan, R.O.C (Taiwan)



緣起

聯合國研究估計，約18%的溫室氣體來自與農牧業相關的排放。這顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響，而聯合國也開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體排放。

因此，環保署特別根據國人的飲食習慣、主要食材及烹調方式，彙整編撰我國低碳飲食選擇參考手冊，具體落實全民減碳行動。

我們主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳飲食的生活態度。期望透過本手冊低碳飲食的綜合觀點，可以讓您吃得更營養、更健康，同時還能保護地球。

目錄

準備篇

2

溫室效應是什麼？和飲食有什麼關係？讓本篇為您解答。

食材選購篇

9

出門採購低碳食材的教戰守則。

餐飲製備篇

20

低碳食材也要低碳烹調。烹調及食用方面的低碳小撇步。

食用與廢棄篇

24

如何處理沒吃完的食物？教您如何重複利用食物及處理廚餘。

附錄

29

早午晚低碳菜單實戰演練。您也能如法炮製屬於自己的低碳菜色。





準備篇

常常聽到溫室效應、全球暖化，溫室氣體到底是怎麼來的？

我們吃的食物和全球暖化又有什麼關係呢？

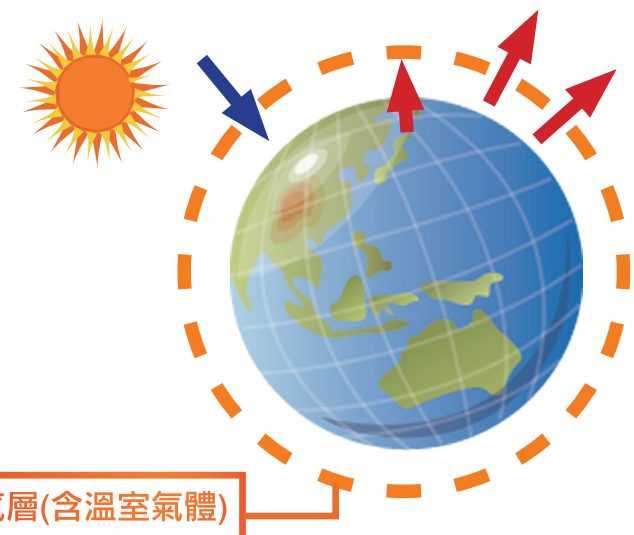
飲食行為如何產生溫室氣體？



飲食與溫室效應—什麼是溫室效應？

溫室效應

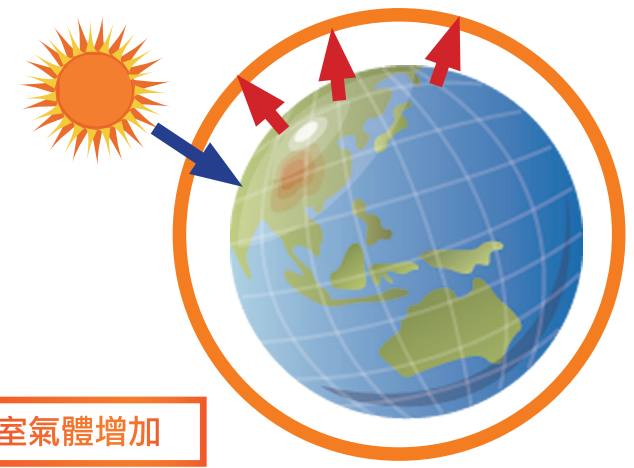
自然界中原來便存在許多種類的溫室氣體，太陽輻射進入地球後，釋放出的能量部分被大氣層中的溫室氣體吸收，地表因此可維持現在的溫度。



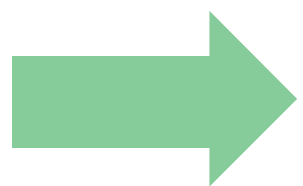
大氣層(含溫室氣體)

人為溫室氣體

工業化時代以來，人類活動已大幅增加全球溫室氣體排放，連帶加劇溫室效應；有相當證據顯示，大部分觀測到的全球平均溫度上升，很可能是由於人為溫室氣體濃度增加所導致。



溫室氣體增加



地球溫度上升會引發各種效應，例如極端氣候、海平面上升、動植物生態環境改變、疾病擴散等，因而影響人類的生存條件。



人為的溫室氣體如何產生？

許多人類活動都會產生溫室氣體。例如，若以京都議定書中所管制的6種類溫室氣體來看，可歸納以下來源：

溫室氣體種類	人類活動	說明
二氧化碳 (CO ₂)	化石燃料燃燒	化石燃料燃燒：如直接燃燒煤、石油、天然氣等燃料；交通工具燃燒之燃油；或使用火力發電等 農業活動：如家畜排放、廢棄物處理排放、使用氮肥等
甲烷 (CH ₄)	化石燃料燃燒 農業活動	
氧化亞氮 (N ₂ O)	化石燃料燃燒 農業活動	
氫氟碳化物 (HFCs)	工業製成品 如：冷媒	冷媒會自空調系統逸散，產生排放
全氟碳化物 (PFCs)	半導體製程 使用氣體	日常生活較少遇到，使用於工業製程中
六氟化硫 (SF ₆)	高壓電容器 絕緣氣體	

其中，與飲食較有關的溫室氣體，大多來自化石燃料燃燒及農業活動。因此，選擇低碳飲食的大原則，就是使在食物種植、畜養或加工製造的過程中所產生的溫室氣體盡可能減少。



那麼，究竟食物的生命週期中 哪些階段會產生溫室氣體？

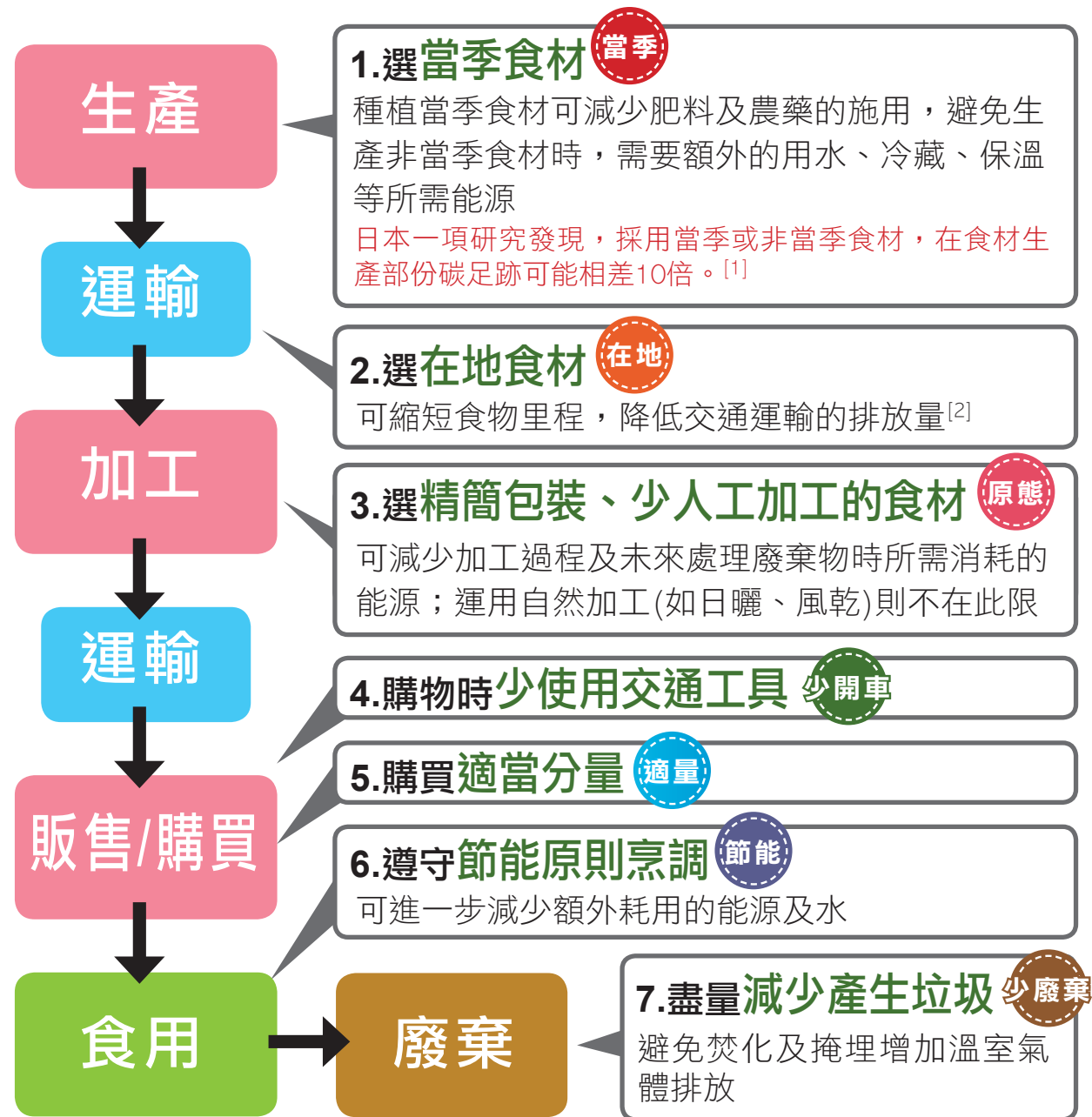




低碳飲食選擇基本原則

要怎麼做才能減少溫室氣體排放？

根據食物生產過程的排放，我們可以彙整出下列大原則：



[1] 津田淑江等，2006。

[2] 食物里程：係指食物從生產地送到消費者手上所需要的運輸距離。



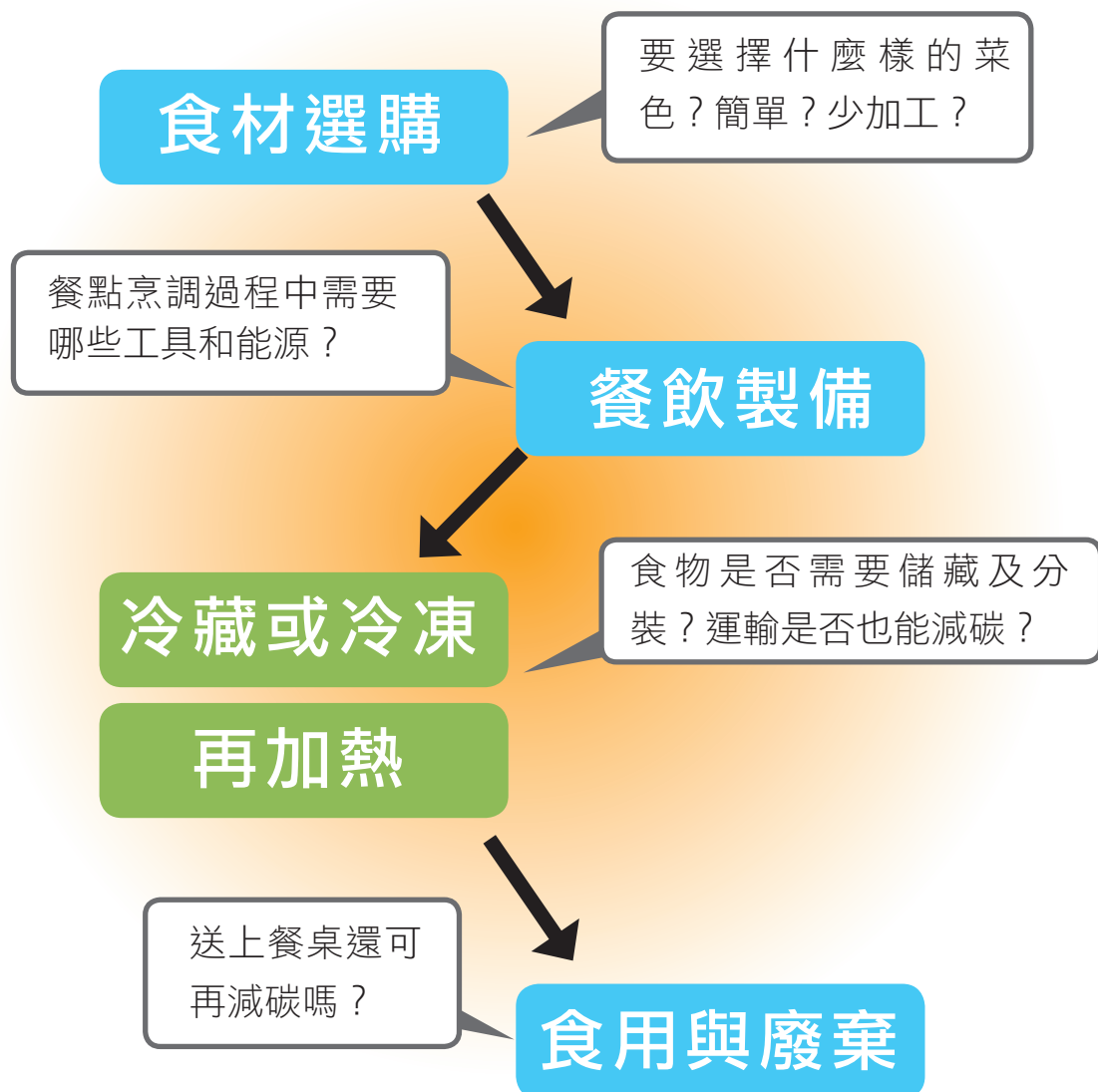
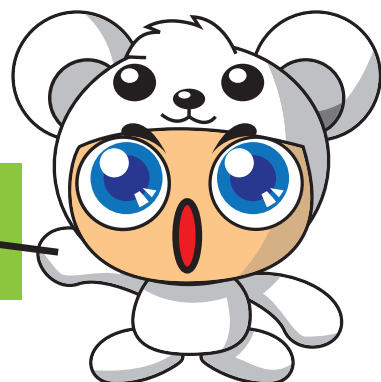
了解選擇原則以後，
達成低碳飲食一點也不困難！
接下來，我們可以透過食物準備的流程，逐一檢視低碳飲食需要考量的重點……





低碳飲食規劃重點

我們可藉由管理餐飲的流程來考量各階段減碳的方式……



☆ 食材選購篇

要低碳，第一步可從規劃菜單開始。為了降低餐點的整體排碳量，您必須考慮下列問題：

(1) 食材本身有多耗能？

- 選擇來自最適產地的食材
由於生產效率高、氣候適宜，有助於減少種植或飼養所需之能源及用水
- 選擇當季食材
可避免種植時農藥、肥料的過度使用，並減少儲藏所需的能源使用
- 盡量以食物的原態入菜
 - 少用人工加工食材
 - 或選擇自然加工食材（如採日曬或自然風乾之乾貨）



(2) 數量、種類是否適宜？

- 購買適量的食材
評估用餐人數、份量，避免儲存食材
- 選擇可食率高的食材
減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄
- 均衡選擇各類食材
調整營養比重





各類食材選擇

低碳飲食概念並不偏重於某類食材，而是建議應均衡攝取各類營養；以下將針對國人飲食之習慣及營養需求，提供各類食材之選擇建議：

吃得低碳又營養

衛生署每日飲食指南，將食物分為六大類：

- 全穀根莖類
- 豆魚肉蛋類
- 蔬菜類
- 水果類
- 低脂奶類
- 油脂與堅果種子類



全穀根莖類

國人穀類食用減少

國人每日攝取的熱量及碳水化合物，由穀類獲得之比例逐年降低；而從精製加工的西點麵包及糕點中攝取了過多不健康的糖。

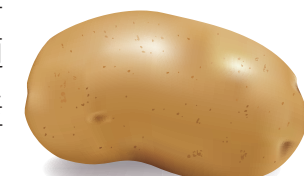
穀類應作為低碳主食

從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食。

因此，不論是從營養或低碳層面來看，以全穀根莖類作為主食，都是最佳的選擇！

TIPS 全穀根莖類選擇提示

- **在地佳**：我國稻米足以自給自足，而且品質優良、口感佳，食用國產稻米低碳又好吃。
- **少加工**：稻米為我國主食，建議選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米，與白米混合食用。
- **高產量**：甘藷（地瓜）為我國供應量較高之根莖類，生長迅速、病蟲害少，作為主食及配菜皆適宜；紅豆產地位於高屏地區，近年來國產紅豆產量已逐漸超越進口產量，營養成分高的紅豆，也是低碳的好選擇之一。
- **多樣化**：五穀雜糧品種多，營養豐富，如玉米、綠豆等，宜多樣、變化食用。





豆魚肉蛋類

國人脂肪攝取比例偏高，已成為慢性病隱憂。豆魚肉蛋類的選擇，應優先考慮蛋白質品質佳，脂肪低且不影響健康的來源。

低脂攝取排行：豆、魚、肉、蛋

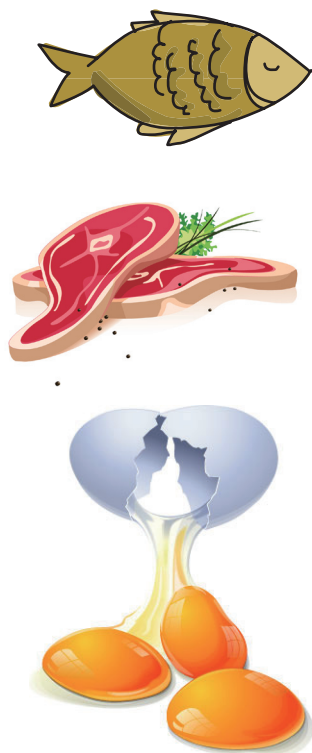
低脂的攝取順序為豆、魚、肉、蛋，其中肉類以家禽類(白肉)為優先、家畜(紅肉)次之。

低碳攝取排行：豆、白肉、蛋、魚、紅肉

從碳排放的角度來看，豆類的排放遠低於其他四類，白肉及魚類的碳排放也相對低於紅肉。

以豆類及白肉取代紅肉

考量低脂、低碳，搭配不同豆類作為蛋白質來源，並食用家禽(白肉)、魚肉，略多於豬羊牛肉(紅肉)，無論是對自己或環境都很健康！



TIPS 豆魚肉蛋類選擇提示

- **原態優先**：黃豆為蛋白質和各種營養素的優良來源，優先食用原態的黃豆，其次再選擇加工各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及口感上的需求。
- **永續海鮮**：選擇量多、成熟期短，容易捕撈且有漁業產銷管理的海鮮，如：鎖管、秋刀魚，便宜、新鮮、美味又環保；選擇濾食性或草食性，且管理良好的養殖海鮮，如牡蠣、文蛤、虱目魚及吳郭魚等；減少食用遠洋魚業捕獲的大型魚類、深海魚類、珊瑚礁魚類、幼魚及魚卵。
- **紅白相間**：配合國人飲食習慣每餐有肉，建議定量選擇雞肉(白肉)及豬羊牛肉(紅肉)，但每份餐點的肉食份量不過量。

蔬菜類

國人蔬菜攝取不足

國人攝取的蔬果量平均不及每日飲食指南建議之份量(僅有20.7%的人每日攝取五份蔬果)。

蔬食健康又美麗

蔬菜本身熱量極低，纖維素及各種生理活性物質(茄紅素及花青素等)對身體亦大有益處，在各種食物攝取份數達成的情形下，多攝取有助健康。

蔬菜種植最低碳

由於生長週期短，所需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，可說是名符其實的低碳食材。



TIPS 蔬菜選擇提示

- **當季優先**：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會。我國蔬菜類自給供應充足，四季皆有不同品種可供選擇，參考本手冊之「當季好食材」單元(P. 19)，您也可以買到當令安心的蔬菜。
- **在地優先**：產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇本地產蔬菜，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。
- **有深有淡**：深色含較豐富的維生素A和鐵質，且通常顏色愈濃含量愈高。



水果類

每日五蔬果，健康跟著我

國人每日應攝取5份蔬菜水果（3份蔬菜2份水果）。

水果富含每日所需營養

蔬菜類多以熟食入菜，水果類則多採生食，因而降低了營養素被加熱破壞的機會。且水果類可提供人所必需的維生素與礦物質，並富含膳食纖維，可預防慢性疾病。

水果類相對低碳

與其他食材相比，水果屬於低碳、低熱量、高營養密度且有利保健之食材，應多多選購。

TIPS 水果類選擇提示

- **在地優先**：國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、檸檬、柚子、葡萄柚、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節特產食用。
- **自然熟成**：選擇當季自然熟成的水果，避免購買提早上市，經化學催熟的水果。
- **不挑美醜**：不必刻意挑選外觀完美的水果，其可能代表使用更多農藥。
- **連皮食用**：光喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，造成便秘，因為果汁中的許多膳食纖維已被除去，大大降低了促進腸道蠕動的價值。直接食用原態的水果，或連同果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。



低脂奶類

奶類為重要鈣質來源

有六成國人每日攝取不到1份奶類（如牛奶、羊奶等1杯），應注意鈣質等營養的補充。

奶類注意適量攝取

為避免攝取過多蛋白質與脂質，建議一日以1~2份滿足營養需求為宜。

奶類製品碳排放相對較高

由於奶類來自於養殖過程排放較多溫室氣體的家畜，因此只食用建議的份量即可，不宜過量攝取，避免造成對健康及環境不良的影響。

TIPS 奶類選擇提示

- **國產優先**：國內牧場生產之鮮乳品質優良，食物里程低，尤其是冬季產量較多，相較於進口乳品長途跋涉，選擇國產乳品可有效減少碳排放量。
- **少加工**：鮮乳加工少，相較加工過程較複雜之調味乳、起司或奶粉，碳排放相對較低，作為兒童成長期的營養來源亦較適合。
- **多原味**：不論是何種乳品，選擇原味口味，可以減少食用糖份及其他添加物的機會。





油脂與堅果種子類

國人油脂攝取量偏高

國人攝取的油脂量經常超過一日所需，為了達成低碳健康，就從今日起，少油炸、少油煎、炒菜減少用油。

適當攝取堅果種子類

衛生署建議，飲食中可包括1份堅果種子類，以取代部分油脂類。

動物油產生相對較高的碳排放

動物油（如豬油）的煉製過程通常需藉由高溫，耗用較多的能源，因此碳排放相對較植物油為高。

TIPS 油脂與堅果種子選擇提示



- **少精製油**：油脂類均透過加工製程而得，精製過程較為繁複，會產生相對較高排放。建議選擇部分未精製的植物油如：葵花油。
- **堅果入菜**：原態的堅果種子碳排放量較精製油低，將堅果入菜可取代油脂，作為攝取維生素E之來源。



水 vs. 飲料

每日飲水2000-3000c.c.

每人每日應飲用2000-3000c.c.的水以維持正常尿量，不足或過量都不健康。

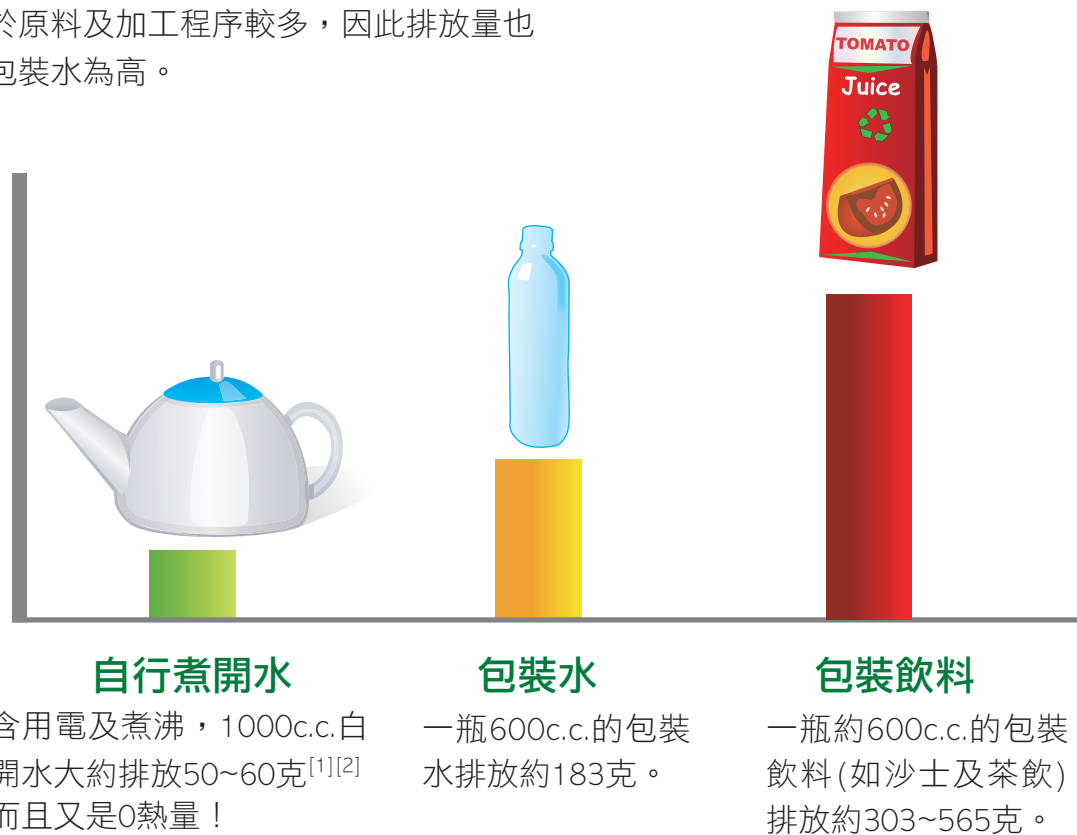
煮開水比買包裝水低碳

日常飲水建議自備白開水，減少購買瓶裝水。

包裝飲料排碳更高

由於原料及加工程序較多，因此排放量也較包裝水為高。

生命週期二氧化碳排放量



每日所需水分，還是飲用白開水才能確實滿足！

[1] 台灣自來水公司97年用水排放係數。 [2] 津田淑江等，2006



當季好食材

按照自然的節奏種植當季食材，可減少許多人工照顧，如：農藥、肥料、澆灌、保存等。

因此，順應時節選購食材為低碳的基本原則之一，以下提供我國各季主要食材，供您選購時參考。



月份 種類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
香蕉	生	生	生	生	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生
鳳梨	生	生	生	盛	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生
椪柑	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
桶柑	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生
檸檬	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
木瓜	生	生	生	生	生	生	盛	盛	盛	盛	盛	生
荔枝	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生	生	生	生
龍眼	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生	生
番石榴	盛	生	生	生	生	盛	盛	盛	盛	生	盛	盛
楊桃	生	生	生	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生	生
芒果	生	生	生	生	盛	盛	盛	生	生	生	生	生
蓮霧	盛	盛	生	生	盛	盛	盛	生	生	生	盛	盛
橄欖	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生
枇杷	生	生	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生
百香果	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
柚子	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生
甜橙	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	盛
葡萄	生	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生	生	生
桃	生	生	生	生	生	盛	盛	生	生	生	生	生
李梅	生	生	生	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生
梨	生	生	生	生	生	生	盛	盛	盛	盛	生	生
草莓	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
蘋果	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	盛	生
柿子	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
西瓜	生	生	生	盛	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生

■ 生產期 ■ 盛產期

月份 種類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茄子	生	生	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生
蕃茄	盛	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	盛	盛
胡瓜	生	生	生	盛	盛	盛	生	生	生	生	盛	生
甜瓜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
南瓜	生	生	生	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生
冬瓜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
菜豆	生	盛	盛	生	生	生	生	生	生	盛	盛	生
豌豆	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
越瓜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
花椰菜	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
甜椒	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
絲瓜	生	生	生	盛	盛	盛	盛	盛	盛	生	生	生
蘿蔔	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
胡蘿蔔	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛
馬鈴薯	生	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生
竹筍	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛	盛	生	生
薑	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
洋蔥	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
大蒜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
蘆筍	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
豆薯	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛
甘藍	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	盛
芹菜	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛
空心菜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
莧菜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
菠菜	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
青江菜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
小白菜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
萵苣	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛
韭菜	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
芥蘭	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
大白菜	盛	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	盛	盛
芥菜	盛	盛	生	生	生	生	生	生	生	生	生	盛

行政院農業委員會各項業務統計資料 <http://www.coa.gov.tw/>
行政院農委會農業易遊網 <http://ezfun.coa.gov.tw/>
蔬果防癌飲食寶典，行政院農委會及財團法人台灣癌症基金會

■ 生產期 ■ 盛產期



★ 餐飲製備篇

如何烹調才能低碳？

欸！在家開伙會不會增加碳排放？



餐飲製備篇—烹調與低碳

怎麼煮，大有關係！

要達成「低碳又健康」的目標，並不是選對了食材就萬事OK！「怎麼烹調」也是一門學問。

省時、省事、省能源

根據日本學者研究結果^[1]，烹調方式對一道菜的碳排放確實有影響。烹調時碳排放主要來自使用能源（用瓦斯或用電等），選擇適當烹調方式、適當鍋具、事先處理食材，縮短烹調時間，省時又減碳喔！

使用直接能源烹調

因為電力是經由複雜的能源轉換而得，且經過長距離的傳送，所以，使用瓦斯加熱會比使用電力加熱更有效率、更低碳。

少油、少鹽、少糖、多健康

油、鹽及糖都是現代慢性病的推手。全國營養調查結果顯示，國人體重過重與罹患糖尿病的情形都有顯著增加，近年十大死因中也包括高血壓等可透過飲食控制預防的疾病。

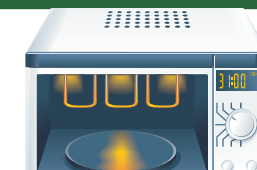
油、鹽、糖等調味料均是加工產品，少用一點，增進健康又減少碳排放，何樂而不為？



快炒



蒸煮



烤箱(用電設備)



[1] 津田淑江等，2006



烹調階段

Menu

選用熱傳導效率較好的鍋具，縮短烹調時間。

工法（如刀工等）及烹調流程以盡量減少食物浪費為原則

盡量保持食物原狀原味，少加工、只用適量調味料。

事先規劃，利用技巧縮短烹飪時間，如：可預先浸泡穀物。

考慮以涼拌方式作菜，更省下烹調能源。

烹調時蓋上鍋蓋，有助於加速烹調，大幅減少使用能量。

利用電器開關切斷後的餘熱繼續悶，或採用悶燒鍋燉煮食物，避免長時間加熱。

回收調理廢棄物，如廚餘、廢棄食用油等，進一步減少垃圾產生。

保存及運輸階段

若食物有保存、儲藏、分裝及運輸的需求……

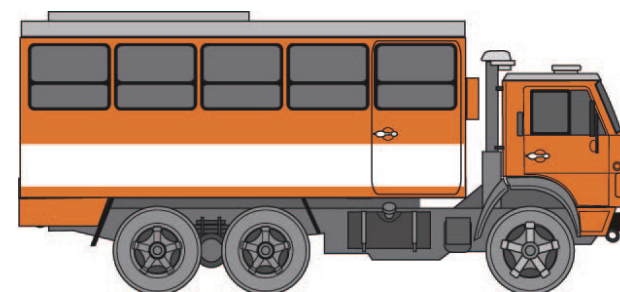
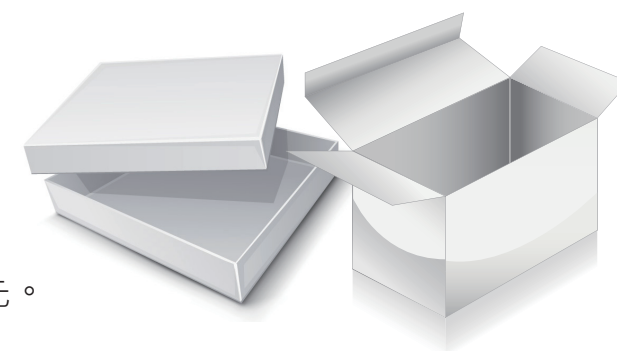


檢視冷藏設備

- 冰箱、冷藏、冷凍室選購具有節能標章的產品。
- 大型冷凍庫門裝置必須有防止冷氣外洩的裝置。

減少包裝材料

- 避免不必要的分裝。
- 包裝以可回收再利用的材料為優先。



縮短運輸距離

- 考量廚房與倉儲地點，規劃縮短兩地的運輸距離。



食用與廢棄篇

減少裝飾菜，或使用可食用的裝飾菜

是否可利用食材的邊角料來作裝飾，或是全株入菜？

保存隔夜菜

總會有吃不完的飯菜，要如何保存隔夜菜才能維持其營養呢？

容易回收

餐盒、包裝是否易於分類回收？

廚餘分類回收

生廚餘及熟廚餘怎麼分？如何回收？



食用原則

自備餐具

出外用餐自備餐具，少用免洗餐具少垃圾又安心。

適量食用

吃飯八分飽，最健康。

避免保溫

米飯等需隔餐再用的食物，應避免長時間保溫，等到餐前再微波加熱，可減少待機能源用量。

適當份量

吃多少，煮多少，適當份量，全部吃光最佳！

冰箱管理

熱食應稍微放涼後再置入冰箱，且冰箱不應塞滿，以免影響冷氣循環。





吃不完的食物與廚餘

處理廚餘也需要能源，還是吃完為上選。

隔夜菜首重保存，最好是放在冰箱冷藏，並且於下一餐就吃完。

隔夜菜再食用時，再加熱可以確保食物的衛生。

生廚餘主要是纖維粗大的蔬果、骨頭殘渣；熟廚餘主要是烹調過食品的廚餘。

分類回收外食容器。每減少垃圾1公斤，就減少焚化排放0.65公斤^[1]。

記住「生廚餘做堆肥，熟廚餘可養豬，如果分不清，全部做堆肥。」就對了。



我還想知道.....

還想知道更多與低碳飲食相關的知識嗎？本頁提供相關資料及網站供您參考。

本手冊參考資料及相關網站如下：

國內

- 行政院農業委員會各項業務統計資料 <http://www.coa.gov.tw/>
- 行政院農委會農業易遊網 <http://ezfun.coa.gov.tw/>
- 行政院衛生署食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw/>
- 行政院衛生署新版飲食指標、每日飲食指南
- 歷年國民營養調查 <http://food.doh.gov.tw/foodnew/research/NationalResearch.aspx>

國外

- 美國農業部 (USDA) My pyramid營養知識網站 <http://www.mypyramid.gov/>
- 聯合國氣候中和指南 (A UN Guide to Climate Neutrality)
- 瑞典國家食品局 有益環境食物選擇手冊 (The National Food Administration's environmentally effective food choices)
- 丹麥 LCA FOOD資料庫 <http://www.lcafood.dk/>
- 美國環境研究暨教育機構 IERE <http://www.iere.org/index.html>
- 津田淑江，大家千惠子，瀨戶美江，久保倉寬子，稻葉敦。2006。調理時におけるライフサイクルCO₂排出量の実践的定量。日本LCA学会誌, Vol 2, pp.288-297



我還想知道.....

若想了解其他低碳及營養訊息，可參考下列網站的內容：

- 低碳飲食計算機 (Low Carbon Diet Calculator)<http://www.eatlowcarbon.org/>
- 行政院衛生署食品衛生處之台灣地區食品營養成份資料庫
<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
- 衛生署國人膳食營養素參考攝取量 (衛生署食品資訊網)
<http://www.food.doh.gov.tw/DRIsResulst.php>

note



早午晚低碳菜單實戰演練



我們提供一日的早午晚餐食譜範例，可作為您自行調整低碳菜色的實作參考！

要實行低碳飲食，隨時可以！





低碳早餐實戰演練

低碳菜單			採用的低碳手法
菜色	使用材料	材料調理提示	
主菜	洋蔥炒蛋	雞蛋	<p>原態 選擇原態食材如洋蔥，取代加工食品。</p> <p>節能 洋蔥耐貯藏，且不需冷藏。</p> <p>節能 選擇快炒做法，可縮短烹調時間。</p>
		洋蔥	
		橄欖油	
青菜	湯青江菜	青江菜	<p>少調味 少鹽少油多健康。</p> <p>節能 汆燙縮短烹調時間少</p>
配菜	韭菜乾絲	韭菜	<p>在地 改用國內四季皆產之韭菜(原態)，取代常用的加工醃製雪菜。</p> <p>在地 改用國產芝麻製作的香油，取代進口黃豆精製的沙拉油。</p>
		豆乾	
		辣椒	
		蒜頭	
		香油	
米飯	地瓜稀飯	白米	<p>原態 以地瓜取代部分白米。</p> <p>節能 選擇傳導效率好之鍋具，且蓋鍋烹調。</p>
		甘薯	



低碳午餐實戰演練

低碳菜單			採用的低碳手法
菜色	使用材料	材料調理提示	
主菜	魚香肉絲	豬肉絲	<p>適量 以肉絲形式入菜，減少紅肉用量。</p> <p>節能 採用快炒做法，縮短烹調所需時間。</p>
		蔥	
		木耳	
		辣椒	
青菜	清炒空心菜	空心菜	<p>選擇 空心菜屬成長期較短之蔬菜。</p>
		辣椒	
		蒜頭	
配菜	凉拌青木瓜絲	青木瓜	<p>節能 涼拌不需耗能。</p> <p>選擇 生食可保留最多營養。</p> <p>在地 木瓜及芒果都是本土食材。</p>
		青芒果	
		小黃瓜	
		檸檬	
		香油	
湯	豆腐豆芽湯	豆腐	<p>選擇 湯中使用豆腐來取代魚丸等加工食材。</p> <p>節能 煮開時使用傳導效能好之鍋具，並蓋鍋。</p>
		黃豆芽	
米飯	花生糯米飯	糯米	<p>選擇 以花生作為部份油脂攝取來源，取代加工製品。</p> <p>原態 混搭原態穀類食用。</p>
		花生	
		紫玉米	
水果	水果	香蕉	<p>選擇 水果選擇國產香蕉。</p>



The EPA's low-carbon food choices



中華民國100年元月印製

本印刷品使用取得環保標章檢驗之紙張
及黃豆油墨印刷