

量度厨余指引

1. 目的

✧ 环境保护署致力推动学校环保午膳，鼓励学校实行现场派饭，使用可重用餐具及器皿，以减少厨余及即弃饭盒的数目。除了在校园一处集中地点实行现场派发饭菜外，学校可因应校园的实际环境及条件，实行其他可行的环保午膳措施（如按年级在课室各楼层弹性分派食物量或按需要分发不同份量之饭盒等）。

✧ 学校应在实行这些环保午膳措施前及实行后，量度及记录学生在午膳产生之厨余量，以了解所实施的午膳模式在减废方面之成效。学校可根据收集所得的数据，持续监察厨余量及检讨学校减少厨余的目标，有助学校制定及推行各项惜食减废的措施。

✧ 学校可透过午膳供货商或自行安排人手收集厨余数据，更可委派学生担任厨余大使协助量度厨余量及推广减废讯息。

✧ 倘若学校尚未开始实行任何环保午膳措施，亦可参考本指引内量度食物量及厨余量的步骤，初步了解学校产生厨余的情况，同时制定合适措施在校内减少厨余。

2. 所需工具

✧ 数据记录表、磅、垃圾袋及厨余收集桶等。

3. 在实施环保午膳安排前后收集数据

实行环保午膳安排前：

✧ 学校应在未实行任何环保午膳安排前，量度及记录学生在午膳后产生之厨余量（建议根据午膳供货商餐单的重复周期，收集不少于五天的数据，然后取其平均值。如供货商在一周五天内每天提供不同菜单，请连续收集五天的数据；如菜单种类少于五天，亦请收集不少于五天的数据）。

✧ 由星期一起开始，连续每天收集数据，直到午膳菜单与之前日子重复为止，并至少收集五天。例如：5至9号的菜单并无重复，当5号和12号的菜单相同，只须收集5至9号的数据，取其平均值。

| 月曆 | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

实行环保午膳安排后：

✧ 学校在实行现场派饭后，应继续定期量度及记录厨余量，持续监察措施成效。

4. 量度食物量及厨余量的步骤

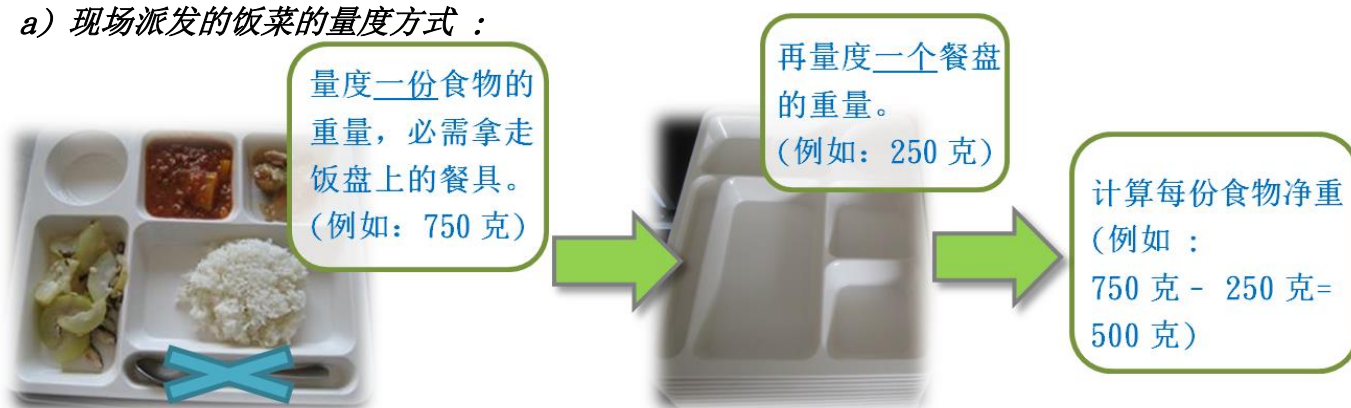
✧ 校内可能进行单一的午膳模式，或同时于不同班级进行其他午膳模式，当中可能包括：

- a) 现场派发饭菜：指学校配备设施供饭商于校内即场烹煮饭和菜，并由饭商于校内即场分发饭和餸菜，以饭盘承载，供学生于饭堂或课室享用。
- b) 饭盒饭菜：饭商在工场预先将饭和餸菜包入饭盒，再将饭盒运送到学校供学生享用。
- c) 其他午膳模式饭菜：包括饭商将工场烹煮的饭和餸菜运送到学校，再于校内即场分发饭和餸菜，以饭盘承载，供学生于饭堂或课室享用。

✧ 学校可向午膳供货商查询每天的食物总重量及厨余总重量，或自行抽样量度。若自行抽样量度，可参考步骤如下：

步骤一：量度饭商供应的食物重量

a) 现场派发的饭菜的量度方式：



b) 饭盒饭菜的量度方式：

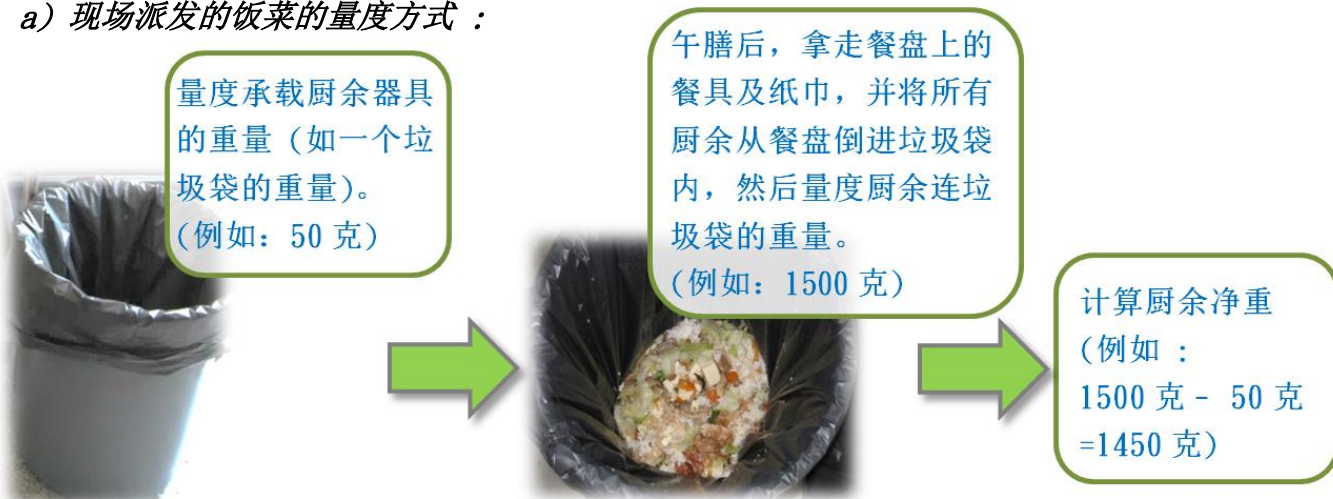
- i. 量度一盒食物的重量。（例如：550克）
- ii. 再量度一个空饭盒的重量。（例如：50克）
- iii. 计算每份食物净重（例如： $550 - 50 = 500\text{克}$ ）

c) 其他午膳模式的量度方式：

可参考以上量度饭菜的方法。

步骤二：量度厨余量

a) 现场派发的饭菜的量度方式：



⊙：如当日餐单内有提供香蕉或鸡翼等食物，便会产生不可避免的厨余如生果皮及骨头，因此，学校在收集及分析数据时请注意每日餐单之变化。

b) 饭盒饭菜的量度方式：

- i. 量度承载厨余器具的重量（如一个垃圾袋的重量）（例如：50 克）
- ii. 午膳后将厨余从饭盒倒入垃圾袋，再量度厨余连垃圾袋的重量（例如：1500 克）
- iii. 计算厨余净重（例如：1500 - 50 克 =1450 克）

c) 其他午膳模式的量度方式：

可参考以上量度厨余的方法。

⊙ 学校可分开收集不同午膳模式下所产生的厨余，以作比较及参考。

（例如：现场派发饭菜产生的厨余→15 千克；饭盒饭菜所产生的厨余→30 千克）

步骤三：计算及分析

例子

实施现场派发饭菜前收集了 5 天的数据

| | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天 |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 每份食物净重（克） | 500 | 450 | 500 | 450 | 500 |
| 厨余量（千克） | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 派出食物份数(份)/学生人数(人) | 150 | 160 | 150 | 160 | 150 |

计算实施现场派发饭菜前 5 天平均值的例子如下：

1. 每份食物净重 = (500 克+450 克+500 克+450 克+500 克)/5 天= 480 克
2. 每天产生的总厨余量 = (30 千克+32 千克+34 千克+36 千克+38 千克)/5 天= 34 千克
3. 每天派出食物份数(学生人数) = (150+160+150+160+150)/5 天= 154
4. 每天食物总重量 = 每份食物净重(480 克) x 每天派出食物份数 (154) = 73.92 千克
5. 每人每天产生的厨余量 = 每天产生的总厨余量(34 千克)/ 学生人数 (154) = 0.22 千克
6. 除了重量外，可计算厨余量占总食物量的百份比作参考：
= 每天产生的总厨余量 (34 千克) /每天食物总重量(73.92 千克) x100% = 46%

✧ 将实行环保午膳安排前及后的厨余量作比较，便可了解环保午膳的实施成效。

5. 厨余量记录及监察

✧ 学校应妥善保存厨余量记录，以监察环保午膳措施之成效。学校更可将厨余量记录张贴于校内墙报或将有关数据向学生发放，提高学生对环保午膳及减少厨余的意识。

6. 其他环保午膳的信息

✧ 学校可浏览以下网页连结，获取更多环保午膳的信息

香港减废网站 - 环保午餐：

<https://www.wastereduction.gov.hk/sc/green-lunch.html>

惜食香港运动网站 - 减少厨余良好作业守则(教育界)：

http://www.foodwisehk.gov.hk/pdf/School_GPG_CN.pdf

教育局网站 - 学校膳食安排指引：

http://www.edb.gov.hk/attachment/sc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_SC_2015.pdf

食物环境卫生署食物安全中心网站 - 如何确保学校午餐安全指引：

http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunches_ordered_are_safe.pdf

7. 查询

✧ 若对本指引或学校推动环保午膳有任何查询，可联络环境保护署顾客服务中心。
(电话:2838 3111; 电邮: enquiry@epd.gov.hk)

减废及回收组
环境保护署
2016 年 3 月