

量度廚餘指引

1. 目的

◇ 環境保護署致力推動學校環保午膳，鼓勵學校實行現場派飯，使用可重用餐具及器皿，以減少廚餘及即棄飯盒的數目。除了在校園一處集中地點實行現場派發飯菜外，學校可因應校園的實際環境及條件，實行其他可行的環保午膳措施（如按年級在課室各樓層彈性分派食物量或按需要分發不同份量之飯盒等）。

◇ 學校應在實行這些環保午膳措施前及實行後，量度及記錄學生在午膳產生之廚餘量，以了解所實施的午膳模式在減廢方面之成效。學校可根據收集所得的數據，持續監察廚餘量及檢討學校減少廚餘的目標，有助學校制定及推行各項惜食減廢的措施。

◇ 學校可透過午膳供應商或自行安排人手收集廚餘數據，更可委派學生擔任廚餘大使協助量度廚餘量及推廣減廢訊息。

◇ 倘若學校尚未開始實行任何環保午膳措施，亦可參考本指引內量度食物量及廚餘量的步驟，初步了解學校產生廚餘的情況，同時制定合適措施在校內減少廚餘。

2. 所須工具

◇ 數據記錄表、磅、垃圾袋及廚餘收集桶等。

3. 在實施環保午膳安排前後收集數據

實行環保午膳安排前：

◇ 學校應在未實行任何環保午膳安排前，量度及記錄學生在午膳後產生之廚餘量（建議根據午膳供應商餐單的重複週期，收集不少於五天的數據，然後取其平均值。如供應商在一週五天內每天提供不同菜單，請連續收集五天的數據；如菜單種類少於五天，亦請收集不少於五天的數據）。

◇ 由星期一起開始，連續每天收集數據，直到午膳菜單與之前日子重覆為止，並至少收集五天。例如：5至9號的菜單並無重覆，當5號和12號的菜單相同，只須收集5至9號的數據，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

實行環保午膳安排後：

◇ 學校在實行現場派飯後，應繼續定期量度及記錄廚餘量，持續監察措施成效。

4. 量度食物量及廚餘量的步驟

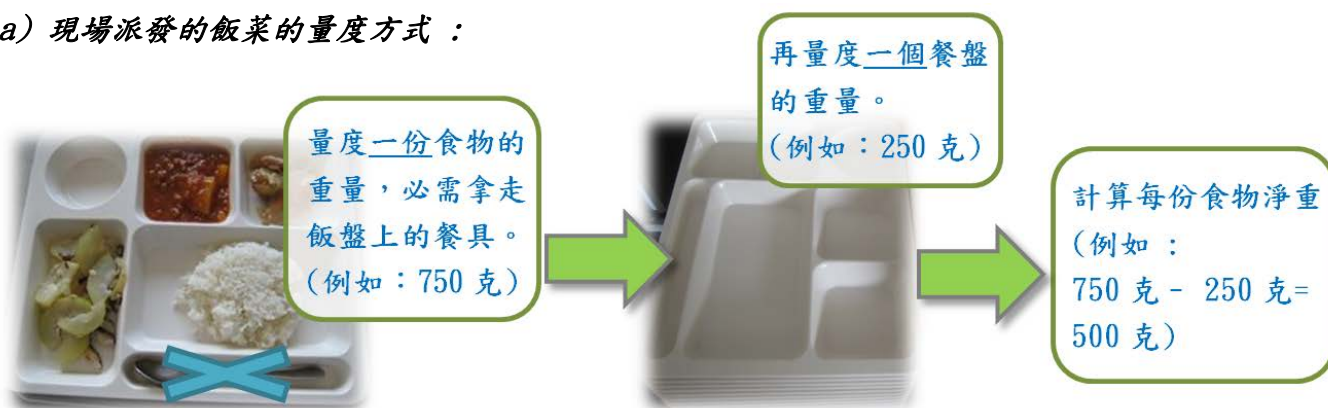
✧ 校內可能進行單一的午膳模式，或同時於不同班級進行其他午膳模式，當中可能包括：

- 現場派發飯菜：指學校配備設施供飯商於校內即場烹煮飯和菜，並由飯商於校內即場分發飯和餸菜，以飯盤承載，供學生於飯堂或課室享用。
- 飯盒飯菜：飯商在工場預先將飯和餸菜包入飯盒，再將飯盒運送到學校供學生享用。
- 其他午膳模式飯菜：包括飯商將工場烹煮的飯和餸菜運送到學校，再於校內即場分發飯和餸菜，以飯盤承載，供學生於飯堂或課室享用。

✧ 學校可向午膳供應商查詢每天的食物總重量及廚餘總重量，或自行抽樣量度。若自行抽樣量度，可參考步驟如下：

步驟一：量度飯商供應的食物重量

a) 現場派發的飯菜的量度方式：



b) 飯盒飯菜的量度方式：

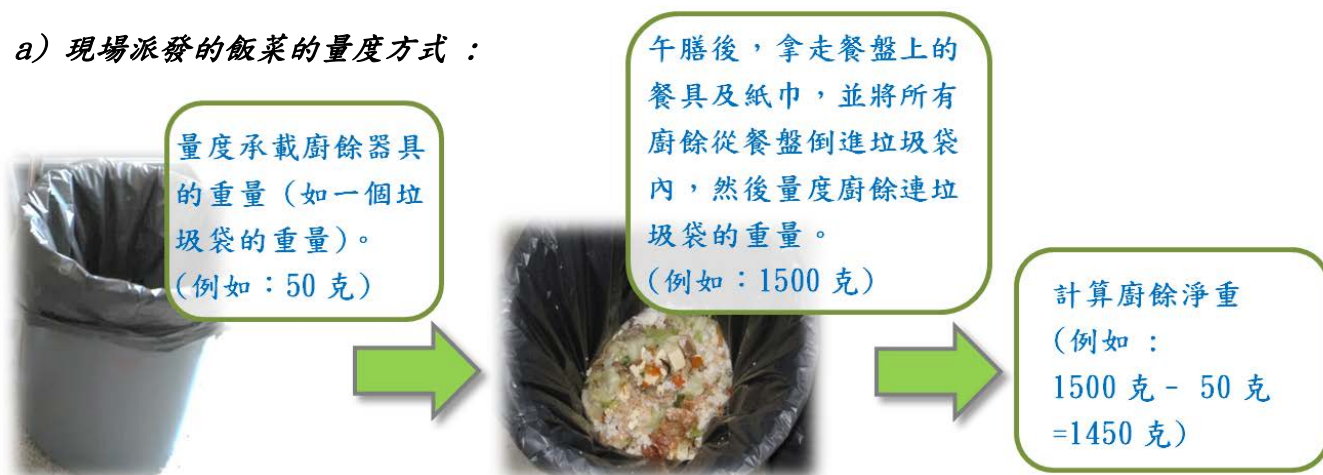
- 量度一盒食物的重量。(例如：550 克)
- 再量度一個空飯盒的重量。(例如：50 克)
- 計算每份食物淨重 (例如： $550 - 50 = 500 \text{ 克}$)

c) 其他午膳模式的量度方式：

可參考以上量度飯菜的方法。

步驟二：量度廚餘量

a) 現場派發的飯菜的量度方式：



☺：如當日餐單內有提供香蕉或雞翼等食物，便會產生不可避免的廚餘如生果皮及骨頭，因此，學校在收集及分析數據時請注意每日餐單之變化。

b) 飯盒飯菜的量度方式：

- i. 量度承載廚餘器具的重量（如一個垃圾袋的重量）（例如：50 克）
- ii. 午膳後將廚餘從飯盒倒入垃圾袋，再量度廚餘連垃圾袋的重量（例如：1500 克）
- iii. 計算廚餘淨重（例如：1500 - 50 克 = 1450 克）

c) 其他午膳模式的量度方式：

可參考以上量度廚餘的方法。

☺ 學校可分開收集不同午膳模式下所產生的廚餘，以作比較及參考。

（例如：現場派發飯菜產生的廚餘→15 千克；飯盒飯菜所產生的廚餘→30 千克）

步驟三：計算及分析

例子

實施現場派發飯菜前收集了 5 天的數據

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
每份食物淨重（克）	500	450	500	450	500
廚餘量（千克）	30	32	34	36	38
派出食物份數(份)/學生人數(人)	150	160	150	160	150

計算實施現場派發飯菜前 5 天平均值的例子如下：

1. 每份食物淨重 = (500 克+450 克+500 克+450 克+500 克)/5 天 = 480 克
2. 每天產生的總廚餘量 = (30 千克+32 千克+34 千克+36 千克+38 千克)/5 天 = 34 千克
3. 每天派出食物份數(學生人數) = (150+160+150+160+150)/5 天 = 154
4. 每天食物總重量 = 每份食物淨重(480 克) x 每天派出食物份數 (154) = 73.92 千克
5. 每人每天產生的廚餘量 = 每天產生的總廚餘量(34 千克)/ 學生人數 (154) = 0.22 千克
6. 除了重量外，可計算廚餘量佔總食物量的百份比作參考：
= 每天產生的總廚餘量 (34 千克) / 每天食物總重量(73.92 千克) x 100% = 46%

✧ 將實行環保午膳安排前及後的廚餘量作比較，便可了解環保午膳的實施成效。

5. 廚餘量記錄及監察

✧ 學校應妥善保存廚餘量記錄，以監察環保午膳措施之成效。學校更可將廚餘量記錄張貼於校內壁報或將有關數據向學生發放，提高學生對環保午膳及減少廚餘的意識。

6. 其他環保午膳的資訊

✧ 學校可瀏覽以下網頁連結，獲取更多環保午膳的資訊

香港減廢網站 - 環保午餐：

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

惜食香港運動網站 - 減少廚餘良好作業守則(教育界)：

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

教育局網站 - 學校膳食安排指引：

http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_Chinese_2015.pdf

食物環境衛生署食物安全中心網站 - 如何確保學校午餐安全指引：

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

7. 查詢

✧ 若對本指引或學校推動環保午膳有任何查詢，可聯絡環境保護署顧客服務中心。

(電話:2838 3111; 電郵: enquiry@epd.gov.hk)

減廢及回收組

環境保護署

2016 年 3 月