

## 第1步 認識飯餐 適當份量



本指引中所列的「惜食」貼士適用於大學校園定期舉辦並有膳食提供的大型活動，如：

千人宴：每年書院的喜慶圍餐，晚上以盆菜或中式宴席形式招待。

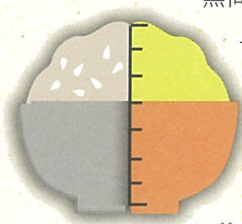
迎新營：開學前進行數日的迎新活動，活動行程緊湊。

由於大學活動類型眾多，未能盡錄，歡迎參考以下貼士並因應不同場合需要調整實行，支持「惜食」！

### 「惜食」指引的精要 (詳情請參考指引的全文):

1. 提倡七至八成飽，減少過量食物，以免造成剩食。
2. 留意每餐的份量及與供應商了解食物份量，如午餐可包括一碗飯、菜、一塊肉排及一份生果。如加插下午茶或有其他的食物，正餐的份量應再減少。
3. 在餐單中安排一至兩款全素菜式，配合素食者；肉類的款式避免單一，以便不吃特定肉類的參加者。
4. 中式宴席式菜單可由八款菜減至六款菜；盆菜可因應經驗減少份量及減少白飯的供應。
5. 因應膳食安排，與供應商安排減少每碗白飯的份量並提供添飯的服務；或鼓勵參加者按自己食量取適量白飯，若是取了過量白飯，把多了但沒吃過的白飯儘快與鄰桌或其他參加者分享。
6. 每屆的主辦者可於活動後檢討廚餘的情況，好讓下一屆的主辦者作參考，從而再減少廚餘和浪費。

民間普遍的說法認為**七至八成飽**是健康之道，根據香港中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯表示，吃八成飽絕對無問題，「其實進食時，吃至沒有肚餓感覺，而且還可再進食少量時，便算是八成飽，且已攝取足夠熱量」<sup>註一</sup>。而從環保的角度來看，食物的製造是需要很多資源，適量的食物有助減少資源的損耗，亦可減少浪費食物，減低對環境的影響。



註一：星島日報2013年10月2日

—「真正飽肚健指數」；另可參看網上其他的文獻

從營養學角度來看，最理想**早午晚**三餐的比例分別是**3：4：3**，例如：早餐約為一碗麥皮及四片麵包；午餐約一個飯盒(一碗500克飯、菜和三隻雞翼或一塊豬/牛/雞排，共約200克)及兩隻香蕉；晚餐約為一碗飯(約400克**八分滿**)、一碟菜及一塊肉排相若大小的肉食共約200克。**下午茶**的份量為午餐的**一半或更少**；**小食**的份量應不多於正餐的**1/4**(約為五塊曲奇餅)。

### 注意事項：

迎新營活動時間通常較為緊迫，參加者或會因進食時間倉促而未能完成整份膳食。而千人宴每道菜上菜之間相隔時間較長，參加者等下一道菜上菜時有更多時間消化食物，較易有飽肚感，食慾亦會減少。

## 第2步 按參加者 需要計劃菜式



如情況許可，可讓參加者在報名時標明是否對膳食有特別要求，例如是否需要安排素食、少飯麵等，從中評估不同菜式所需的份量；如素食者或輕盈份量者可分別被編排同坐，更能够有效控制食物的款式和份量，減少浪費。

如較難確定參加者個別的喜好和座位編排的要求，可在餐單中安排一至二款全素菜式，配合素食者；肉類的款式避免單一，以便不吃特定肉類的參加者。

在每餐完結時，主辦者可留意廚餘的情況，有需要可與供應商商討調整餘下膳食供應份量的安排。

## 第3步

### 向供應商了解食物份量 訂購適量食物

訂購千人宴或迎新營用餐前，應先向供應商查詢各菜式份量。訂購外賣/到會服務的食物份量，均會比平常為多。可了解各菜式份量後，再參考早前的方法計算出適當的訂購份量。自助到會提供的食物份量可因應場合而定；茶會的小吃一般可預計每人提供5件；輕盈午餐一般可預計每人提供4件小型三文治/1個漢堡及幾件小吃。



此外，安排到會服務時，可要求供應商利用適當容器儲存食物（如：保溫箱及金屬容器）及保持食物溫度。通常待涼了的食品，都會影響味道，或令參加者認為不新鮮，而減少進食。

迎新營若以中式宴席形式提供膳食，可考慮將一般的8款菜式減至6款。菜式方面可要求減少或避免使用配菜伴碟，減少不必要的浪費。亦可考慮要求生果以整個未切形式上餐桌，以便食剩帶走或捐贈剩食回收機構。若以盆菜的形式，可考慮憑經驗減少整體或個別食物的份量。

此外，餐後桌上常出現大量剩下的白飯，非常浪費。請積極鼓勵參加者按自己食量取白飯，把叫多了但沒吃過的白飯儘快與鄰桌或其他參加者分享，有需要時才由廚房添加。請與供應商商討添飯的安排，以免浪費大量的白飯，粒粒皆辛苦！

參考過往出席人數比例，訂購適當食物份量。若過往總有一定數目的參加者（例如10%/20%/25%）臨時不出席千人宴或迎新營，應在訂購食物時考慮這一因素。

除廚餘的浪費外，主辦者應減少其他方面尤其是印刷品的浪費及將可回收的廢物分類放入回收箱。

### 其他注意事項：

#### 1. 實行低碳飲食

提供輕盈菜單，不設甜品，優先選擇多菜少肉、素菜及本地食材，有助減少碳排放。

#### 2. 與供應商協商，避免使用即棄餐具

3. 每屆的主辦者可於活動後檢討廚餘的情況，好讓下一屆的主辦者作參考，從而再減少廚餘和浪費。檢討的內容可包括：

- 廚餘量 / 參加者的食量
- 廚餘的主要成因（份量、味道、菜式等）

更多減少食物浪費貼士，可參考由校園規劃及可持續發展處編制的指引：

舉辦活動時減少廚餘措施簡要指引 'Love Food Hate Waste @ CUHK: A Concise Guide for Reducing/Recycling Food Waste from Events':

<http://www.cuhk.edu.hk/cpsd/documents/Foodwastetips.pdf>

「可持續發展活動的籌辦及管理指引」(Guidelines for Sustainable Event Planning and Management):

[http://www.cuhk.edu.hk/cpsd/documents/sustainable\\_event\\_tips.pdf](http://www.cuhk.edu.hk/cpsd/documents/sustainable_event_tips.pdf)

《惜食在中大》網頁：<http://www.cuhk.edu.hk/proj/lfhw>

## 第4步

### 剩食處理

實行以上步驟後，如依然不能避免廚餘產生，可參考以下的做法減少浪費和棄置：

#### 1. 食物分享

活動前，先聯絡食物分享機構，把品質良好的剩食(包括由贊助商提供而未開封的食物)轉贈給有需要人士。

#### 參考資料

救食平台：

[http://foodwaste.foe.org.hk/ht-l/chi/c\\_donation.php](http://foodwaste.foe.org.hk/ht-l/chi/c_donation.php)

食物援助服務：

<http://www.poverty.org.hk/foodmap/index.html>

#### 2 將剩食製成肥料

活動後，可把剩食從一般垃圾及餐具中妥善分類以作回收之用。物業管理處於校內設有廚餘回收設施，可處理少量已妥善分類的廚餘。詳情可向物業管理處查詢

(電郵: [joelaw@emo.cuhk.edu.hk](mailto:joelaw@emo.cuhk.edu.hk); 電話: 3943 4447)。

另外，訂購食物時可向供應商查詢有否提供廚餘回收服務。



# 《惜食在中大》

Love Food Hate Waste @CUHK



合辦機構



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



贊助



環境及自然保育基金  
Environment and Conservation Fund

