

2022 年研華「ACT 夢想家」報名表/企劃書

計畫主題	名稱	從剩食到勝食—零廚餘大作戰			
	說明	俗話常說：「民以食為天」、「呷飯皇帝大」，但在物資富饒的現代，食物的提供往往成為了天平的兩端，浪費的人很多，但需要的人也很多。 我們希望將食物浪費這個議題帶入校園中，從大家每天都會吃到的營養午餐開始做起，透過具體行動及宣導，減少剩食的數量，並將多餘的食材提供給有需要的人，製造雙贏經驗，使剩食變成勝食！			
	對應 SDGS	SDG2 消除飢餓；SDG 12 負責任的消費與生產			
參與學生	班級	602	602	603	603
	姓名	郭垣辰	潘育潔	黃諾康	蕭辰浩
指導老師		林彥君老師、陳佩欣老師			
計畫動機		大家都有擔任午餐值日生的經驗，有一次在聊天中，我們忽然察覺菜桶的重量常常很不平均，不是吃光光就是剩一堆，還有我們也觀察到，常常有同學盛了很多菜卻只吃一些些就倒掉了，這不禁讓我們好奇，這些廚餘會到哪裡去呢？如果把這些大家不喜歡吃的、吃不完的菜調整一番，是不是可以省下許多午餐經費，拿去做更有意義的事，或是用在提升菜色的品質呢？ 因此，我們想要針對這一點來改善校內的午餐廚餘量，希望透過我們的行動，可以讓大家認識營養午餐從食材到餐桌的過程，並練習養成珍惜食物的好習慣，並且實現到每一個家庭中！			
計畫內容 (含行動策略與預計時程)		- 營養午餐調查隊(10 月-12 月) - 訪談校內營養師，瞭解營養午餐的菜單擬定過程，以及菜量的分配及調整等。 - 訪談校內營養師及食材供應商，瞭解食材的採購原則，以及現行的廚餘處理方法。 - 實地參訪鄰近的食物銀行，瞭解食物捐贈的流程及可行性。 - 廚餘量統計及分析(11 月-12 月) - 先再參與學生自己的班上進行每週廚餘量的數據蒐集，由參與學生於同學盛完飯後準備收餐桶前，將餐桶裡剩餘的菜量，以及同學們倒掉的廚餘量，分別進行數據記錄。 - 將菜桶剩餘量及廚餘量分開統計並進行分析，探討影響剩餘量變化的因素。 - 將菜桶剩餘量及廚餘量分別換算為金錢，讓同學能夠更直觀地理解			

	到浪費的金錢數目，可以達到提醒的效果。 3. 調整策略提案及執行(1 月-2 月) ➤ 與營養師討論，根據所蒐集的數據，思考調整菜單及分配各般份量的策略及可行性。 ➤ 邀請試辦班級加入廚餘減量計畫，實施調整方案，並記錄成效。 ➤ 與食材供應商及鄰近食物銀行共同討論，使完整的食物（沒有被吃過的菜或水果）可以有更好的處理方法。 4. 廚餘減量大作戰(2 月-3 月) ➤ 依據試辦成效來彈性調整實施方案，並透過宣導活動，邀請更多班級共同加入廚餘減量計畫。 ➤ 拍攝宣導影片，並將影片上傳至各大平台，同時利用朝會宣導廚餘減量的方法，提供給同學簡單可行的策略，達到大家一起不挑食、不剩食的目標。
預期成效	行動目標：透過宣導活動及菜單調整等策略，減少本校營養午餐的廚餘量。 預期成效： 1. 拍攝一部宣導短片，提升行動的觸及率，擴大宣導的效益。 2. 邀請至少 3 個班級加入廚餘減量計畫，並與各班自己的廚餘量比較，希望在加入計畫後能減少 30% 以上的廚餘量。 3. 建立本校的廚餘記錄資料庫，提供給營養師及食材供應商作為日後規劃營養午餐時的參考依據。
預算估算	✧ 參訪單位及訪談活動費：1000 ✧ 宣導影片製作費：2000 ✧ 海報教材印刷費：1000 ✧ 廚餘減量挑戰賽材料及活動費：5000 ✧ 彈性雜支費：1000
尋求贊助規劃	1. 校內資源：與校內營養師合作，尋求專業諮詢資源及協助。同時向班級導師說明計畫內容，主動邀請班級加入廚餘減量計畫，並請導師協助讓測量同學入班記錄計畫所需之數據。 2. 周邊單位：尋求鄰近食物銀行的專業經驗，分享剩食處理秘訣，並討論合作之可能性，或協助提供活動宣導資源。 3. 媒體平台：將我們的行動歷程及宣導影片發佈到學校網站、Youtube、公民媒體、相關組織網站、提案平台等，讓更多人看到我們的行動，進一步響應剩食減量行動。

※表格不敷使用可自行延伸，並可附件檔案或其他資料。