

臺南市 106 年度國中學生獨立研究競賽作品(封面)

作品名稱：廚餘？除餘！－臺灣家庭廚餘的探討

編號：

--	--

(由承辦單位統一填寫)

廚餘？除餘！－臺灣家庭廚餘的探討

摘 要

在一部有關於廚餘的紀錄片中，喚起了我們對於臺灣廚餘量的重視。所以我們想瞭解最基本的消費群體－家庭廚餘的產生從何而起，並試著提出解決辦法。因此，我們做了問卷，研究家庭食材的選購習慣、家庭中食物的儲備量及丟棄量、家庭各餐食物的剩餘量、家庭對廚餘的處理方式、臺灣民眾對於臺灣廚餘量的認知及對於食物共享的看法。

研究結果發現，家庭廚餘多產生於食物烹煮前，可能與食物的囤積有關，因此我們建議減少家庭廚餘的做法首重於改變採購者的消費習慣。此外，民眾對於廚餘的認知及對於食物共享的看法，亦是可以努力推展的方向。

壹、研究動機

有次上課，老師讓我們看一部關於廚餘的紀錄片，從中我們看到了食物在臺灣的浪費－從買菜、烹煮食材，到吃東西等.....的習慣，都促使著食物的浪費。

我們反思，明明自己也沒什麼浪費，為何臺灣的廚餘量會如此驚人呢？我們從紀錄片中發現農夫辛苦種植的農作物，從收成到交至商人手裡，許多形狀不好看的食物皆面臨被淘汰的命運，是因為外型不

好的食物賣相較差，消費者較不願意購買，便造成這一階段的浪費。又許多家庭在烹煮食物前，會先把不要的部分挑掉，髒污的、有蟲的、破損的、枯黃的、爛掉的、太粗糙的、魚頭、雞屁股.....等，甚至只是破一個小洞的菜葉都逃避不了被丟棄的命運，造成另一階段的浪費。此外，在烹煮時，有些人習慣煮一大鍋的料理，卻吃不完，這些吃剩的食物，有人直接倒掉，有人則會保存在冰箱，但下次食物再被拿出來時，很多則因冰太久已不適合食用，亦難逃被丟棄的下場。這些種種過程中所產生的過量廚餘不只造成食物的浪費，也間接造成金錢的浪費，甚至資源的浪費，破壞環境更會加劇地球暖化等不良影響。

根據資料顯示，2015 年臺灣的糧食自給率為 31.37%，但全台一年糧食耗損量至少 373 萬噸，也就是每人每天大約浪費一個便當的食物。臺灣本身在糧食自己率不高的情況下，竟然還有大量的糧食耗損，可見得臺灣人對珍惜食物的觀念似乎是相當不足的，所以我們認為如何珍惜食物、減少食物的浪費是我們現代身為臺灣公民勢必要面對的課題。國際上，義大利已經立法推廣打包文化，希望人們能珍惜、善用每一份資源；在國內，也有許多大餐廳鼓勵消費者剩食打包不浪費，例如彭園會館新板店每張餐桌上都擺了桌牌，提醒客人惜食概念。這些現象顯示出社會上已開始注意廚餘的問題，並設法解決，那麼最基本的消費群體—家庭呢？所以我們做了這個研究，想了解家庭

廚餘的產生從何而起，目前有哪些相關影響，我們又該如何針對這些問題提出解決辦法呢。

貳、文獻探討與研究目的：

一、參考文獻分析

1.紀錄片【主題之夜：臺灣剩食之旅】

(1)資料大綱:紀錄片中提到，在臺灣，家戶一年丟棄的廚餘量竟可堆成一千零一十七座聖母峰，從生產線到餐桌都描述著各階段的浪費。首先提到的就是農夫的第一關篩選，長得不好看或是蟲害嚴重的在沒離開產地就被淘汰了！國立新竹教育大學環境與文化資源學系副教授張瑋琦曾在節目中表示：「由於現代社會崇尚消費主義，人們大多偏好選購外觀亮麗無損壞的農產品，導致產地開始進行一連串大規模的篩選動作，挑出不符消費者眼光的農產品，於是這些未受青睞的蔬果便成為最前線的剩食。」

再來就是蔬果經銷商，此時的篩選是為了挑出在運送過程中碰撞損壞或是保鮮不佳而腐敗的蔬果。新竹某農產運銷股份有限公司業務部的黃先生則說道：「國人選購農產品既要求美觀又要無瑕疵，為了迎合消費者，造成農民必須噴灑藥劑防治病蟲害同時也防腐防氧化。」

此外，紀錄片中還提到了一「完美媽媽」，所謂「完美媽媽」就是希望自己家的冰箱可以永遠保持是滿的，因此儘管知道家裡食物是

足夠的，還是忍不住買更多的東西填充自家冰箱，然而有些食物放著放著就過期丟掉了！

(2)分析：紀錄片訴說消費者的選購習慣影響著食物在產地、運送過程及市場中的去留，其中，食物的外觀是消費者選購的關鍵，也是浪費的根源。而家裡的食物庫存量與丟棄量也是有著千絲萬縷的關係。

2. 【垃圾危機系列報導四】全國垃圾回收率 55%。環團：近四成廚餘燃燒產生戴奧辛。

(1)資料大綱：自臺灣推動資源回收 20 多年以來，迄今全國垃圾回收率約 55%，其中還有個嚴重的問題，現在被丟到焚化爐的垃圾中，**平均有高達三到四成是廚餘**，且廚餘燃燒會產生有毒的戴奧辛，目前焚化爐的戴奧辛來源，第一個就是廚餘，然後是毒塑膠 PVC，以及含氯的食品包裝袋。

(2)分析：由報導中可推知臺灣民眾的廚餘回收習慣尚未完全成熟，這些被丟棄的廚餘不只造成浪費，甚至會產生傷害我們身體的有毒物質，所以我們認為廚餘的處理是一個很重要的議題。此外，報導當中也提到「當民眾用錢來思考，垃圾不再是垃圾，就不會亂丟。」，所以我們在研究中也試圖了解民眾對於廚餘回收、食物共享的觀念。

3.臺灣食物損耗嚴重 每天廚餘可堆 60 座 101。

(1)資料大綱：根據 2011 年的資料，臺灣一年糧食總損耗至少 373 萬噸，相當於全台每人平均年損耗 158 公斤；若換算成一個 450 克的國民便當，臺灣人每人每天約浪費一個便當的食物。臺灣農產品從產地到餐桌損耗也很嚴重，每天浪費的廚餘量，若用每桶高 90 公分，容量 155 公斤的桶子裝，可堆到 60 座 101 大樓高。值得注意的是，當聯合國數據顯示已開發國家的食物損耗多發生在零售通路與消費端（浪費），開發中國家食物損耗以生產端為主（損失），尚未列入已開發國家的臺灣，零售消費端浪費竟逾總損耗量六成三，比亞太地區平均浪費比率多兩成。

(2)分析：根據聯合國的統計，大部分已開發國家的食物耗損是發生在零售通路與消費端，而開發中國家通常是發生在生產端為主，但臺灣卻是在零售通路與消費端浪費了將近總量的六成三，我們認為這個現象可能是消費者因為食物外觀不好或其他因素就把還可以食用的食物當作廚餘丟了，才會因此產生那麼多的廚餘。

二、研究目的

基於以上的文獻分析，我們列出研究目的如下：

- 1.瞭解一般家庭食材的選購習慣。
- 2.瞭解一般家庭家中食物的儲備量以及丟棄量的情形。
- 3.瞭解一般家庭早、中、晚餐的食物剩餘量情形。

- 4.瞭解一般家庭對廚餘的處理方式。
- 5.瞭解臺灣民眾對於臺灣廚餘量的認知情形。
- 6.瞭解臺灣民眾對於食物共享的看法。

本研究藉由問卷調查的方式，分析臺灣目前家庭廚餘的主要來源及問題所在，提出解決方法及建議，期能喚醒民眾惜物愛物的善心，減少臺灣家庭廚餘的產生，進而減少食物的浪費，提高食物的利用價值，為地球環境的保護盡一份心力。

參、名詞解釋

- 一、廚餘：本研究中所提的廚餘泛指「食物從生產、烹煮至食用後，所被丟棄的部分，包括菜葉、果皮、骨頭……等」。
- 二、剩食：本研究中所提的剩食係指「食物於加工處理（包括烹煮）後，或在食用後所剩，仍可被食用之食物」。

肆、研究方法

一、研究方法

本研究採問卷調查法，針對家庭食材的選購習慣、家庭中食物的儲備量及丟棄量、家庭各餐食物的剩餘量、家庭對廚餘的處理方式、臺灣民眾對於臺灣廚餘量的認知及對於食物共享的看法，透過問卷，以家庭為單位，調查各家庭中廚餘的相關議題，再進行資料分析。

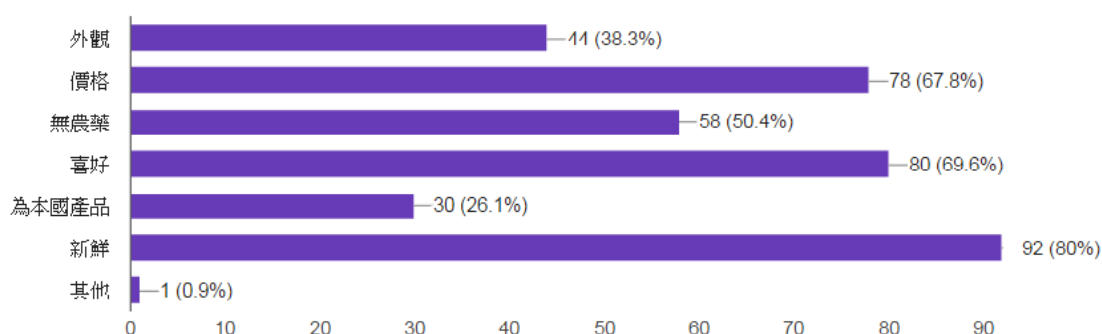
二、研究對象

本實驗的研究對象以家庭為單位，採方便取樣，主要對象為本校之學生、家長及教職員之家庭，以家中負責採買、烹煮之成員為主要作答代表。本研究發出 150 份問卷，回收 129 份，包含有效問卷 115 份及無效問卷 14 份。

伍、 研究結果與分析

一、家庭食材的選購習慣

(一)請問您購買食材的指標為何?(可複選)



(圖 5-1)

◎資料分析:

1.大部分人選購食材最注重新鮮，其次是喜好，第三是價格，第四是無農藥，第五則為外觀。

2.本問卷研究發現食物外觀並非採購者最主要的選購條件，推論受調查者可能注重食材的新鮮、健康度更甚於食物的外觀。

(二)請問您平常會因為折扣而買太多的食物嗎?

頻率	常常	偶爾	很少	從來沒有
人數	6	40	49	20
比例(%)	5.2	34.8	42.6	17.4

(表 5-1)

◎資料分析:

1.有 42.6%的人很少因為折扣而買太多食物，但有 34.8%的人偶爾因為折扣而買太多食物，並有 5.2%的人常常因為折扣而買太多食物，所以有高達 82.6%的人會因為折扣而買太多的食物。

2.根據「家庭主婦對生鮮食品購買行為之探討」文獻中顯示，大多數的消費者，為了節省荷包，會因為生鮮食品有打折或有送贈品的優惠，而增加購買量，但是還是有少數的人卻不會因這個原因而增加購買量，可能是因為有缺才會購買，不會貪小便宜。由本研究結果發現，「折扣」確實是吸引消費者消費的重要誘因，與文獻資料相符。

(三)、請問您家裡大概多久買一次菜?

頻率	1-2 天	3-5 天	一個 星期	兩個 星期	一個月	不曾 統計過	其 他
人數	27	35	24	1	3	24	1
比例(%)	23.5	30.4	20.9	0.9	2.6	20.9	0.9

(表 5-2)

◎資料分析：

- 1.一般家庭常常三到五天買一次菜，佔 30.4%；其次是一到兩天買一次菜，佔 23.5%；第三是一個星期買一次菜跟不曾統計，皆佔 20.9%。
2. 根據「家庭主婦對生鮮食品購買行為之探討」文獻中顯示，家庭主婦購買食材的頻率資料中是以 2~3 天所佔比例較多，其次是 1~2 天，本研究結果與文獻資料相符。

二、家庭食物的儲備量及丟棄量

根據資料顯示，臺灣一年糧食總損 373 萬噸，每人平均年損耗 158 公斤，其中超過五成是遭個人與家庭消費端所丟棄的。而臺灣肉類浪費達 55%，蛋類將近七成，乳製品更高達 87%。此外，資料更指出臺灣餐廳就是糧食的最大殺手。

(一)、請問您家的冰箱通常有多少食物?

存 量	總是 滿滿的	大約一 半以上	大約一 半以下	幾乎 是空的	其他(幾乎 是滿的)
人數	20	60	30	3	1
比例(%)	17.5	52.6	26.3	2.6	0.9

(表 5-3)

◎資料分析:

- 1.冰箱的食物量佔一半以上者最多，達 52.6%；其次是一半以下者佔 26.3%；第三則是總是滿滿的，佔 17.56%。
- 2.本研究發現冰箱的食物量通常佔一半以上者(含總是滿滿的、幾乎是滿的)高達 70.51%，顯示大多數人有囤積食物的習慣。
- 3.因為我們推測，家庭主婦定期採購的平均天數愈長，可能造成每次採買的數量就會更多，愈容易有食物保鮮及儲存過量的問題。所以我們將這個問題跟前一個問題的結果做一個比較，比較分析發現食材購買頻率與冰箱儲備量沒有顯著關係。

(二)、請問您常把食物放在冰箱而忘記煮嗎?

頻率	常常	偶爾	不曾	其他
人數	12	76	25	1
比例(%)	10.5	66.7	21.9	0.9

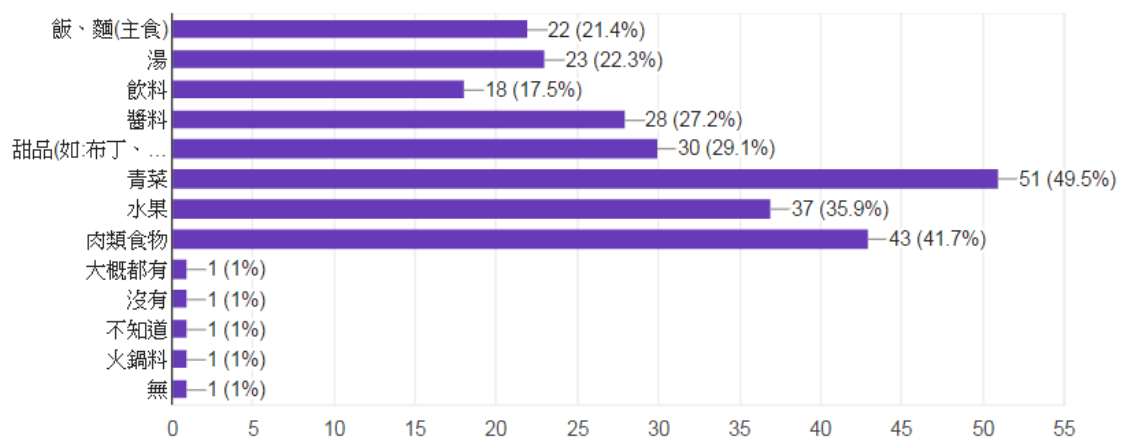
(表 5-4)

◎資料分析:

1.高達 66.7%的人偶爾忘記煮，其次是 21.9%的人不曾忘記煮，第三是則是常常忘記煮的 10.5%。

2.由問卷結果顯示，高達 88.6%的人會忘記烹煮食材，可能是消費選購時，未做好消費規劃，買了短期內不需要或過多的食材，導致食物超過保存期限而造成了浪費。

(三)呈上題，若有的話，大概都是什麼類的食物?(可複選)



(圖 5-2)

◎資料分析:

1 被丟棄最多的是青菜，佔 49.5%；其次是肉類食物，佔 41.7%；第三則是水果，佔 35.9%。

2.青菜、肉類及水果是各餐的主要食物，烹煮、食用頻率最高，所以儲備量固然較高，多買一些雖然可以方便各餐食材的搭配，但若未注意食物保鮮期，卻可能因無法及時食用而造成過多的浪費。

(四)請問您煮菜時通常會丟棄多少"未煮過"的食物?(如:爛葉、有損壞的蔬果肉品.....)

處理方式	有爛(髒)的地方就全丟	丟掉爛(髒)的部分及周圍	只丟爛(髒)的部分	不丟棄任何食材
人數	25	38	46	4
比例(%)	22.1	33.6	40.7	3.5

(表 5-5)

◎資料分析:

1.烹煮前，只丟爛(髒)的部分者達 40.7%；其次為丟掉爛(髒)的部分及周圍者，佔 33.6%；第三則為有爛(髒)的地方就全丟，佔了 22.1%；而不丟棄任何食材者佔 3.5%。

2.本研究發現，高達 77.9%的人只丟棄爛（髒）的部分或加上周圍，這樣的行為健康、環保而不浪費。

(五)、請問您最常丟棄的食物為何?(含烹煮前後)

	菜葉	肉類	調味料	水果	其他
人數	48	7	2	6	7

(表 5-6)

◎資料分析:

- 1.本問題為開放式簡答題，所以作答的有效資料僅 70 份。
- 2.研究結果顯示，一般人最常丟的是菜葉，高達 68.6%，可能是因為它最容易被蟲咬、枯黃、壓爛及保存較不易；另外，第二、三名則是肉類、水果，各佔 10%及 8.6%。
- 3.本項目與 2-3 常常忘記烹煮的食物種類結果相似，大多可能是在烹煮前即過保存期限而被丟棄。

三、一般家庭早、中、晚餐的食物剩餘量(這裡專指"在家用餐"，不包含在外用餐)

(一)請問您每天各餐剩餘的食物量大約有多少?

1. 早餐的剩餘量?

比例	八分 以上	大概一 半以上	大概一 半以下	幾乎 沒有	其他 (1/10、沒煮)
人數	0	3	19	90	2
百分比(%)	0	2.6	16.7	78.9	1.8

(表 5-7)

◎資料分析:

(1)早餐的剩餘量最多的情形為幾乎沒有者，高達 78.9%；其次為大概一半一下者，佔 16.7%；第三則為大概一半以上者，僅佔約 2.6%。

(2)研究發現家庭中的早餐剩餘量幾乎不多，可能原因為在家用餐者早餐準備的量本身就不豐盛，可能是外購麵包等簡單的食品；在家烹煮的，可能也是簡單的稀飯、荷包蛋、蛋餅或簡單的微波食品。基本上，早餐是一天當中最重要的一餐，餐點本身的內容、餐點量是否足夠、營養是否充足，這個議題是可以再做延伸研究的。

2.午餐的剩餘量?

比例	八分 以上	大概一 半以上	大概一 半以下	幾乎 沒有	其他 (沒煮、吃學校)
人數	3	4	32	73	2
百分比(%)	2.6	3.5	28.1	64.0	1.8

(表 5-8)

◎資料分析:

(1)午餐的剩餘量最多的情形為幾乎沒有者，高達 64.0%；其次為大概一半一下者，佔 28.1%；第三則為大概一半以上者高達 64.0%僅佔約 3.5%；第四為八分以上者佔約 2.6%。

(2)研究發現家庭中的午餐剩餘量幾乎沒有者高達 64.0%，可能原因為在家用餐者的多為買便當等即時品，並非自己在家煮食，所以大約就是買家庭用餐人數的份量，所以大多沒有剩餘，或只剩一半一下。

3.晚餐的剩餘量?

比例	八分 以上	大概一 半以上	大概一 半以下	幾乎沒有	其他
人數	1	3	45	63	3
百分比(%)	0.9	2.6	39.1	54.8	2.6

註：其他－1/10；有時約一分，大部分沒有；10%

(表 5-9)

◎資料分析:

(1)晚餐的剩餘量最多的情形為幾乎沒有者，達 54.8%；其次為大概一半一下者，佔 39.1%；第三則為大概一半以上者，但僅佔約 2.6%。

(2)研究發現家庭中的晚餐剩餘量幾乎沒有者達 54.8%，可能原因為在家用餐者的多為買便當等即時品，並非自己在家煮食，所以大約就是買家庭用餐人數的份量，所以大多沒有剩餘，或只剩一半一下；若為自己家中烹煮，剩餘量一半以下者高達 93.9%，是值得開心的結果。

◎整體分析-各餐的食物剩餘量

1.分析結果顯示，早餐的剩餘量相較於其他兩餐是最少的，可能原因可進一步研究。

2.午餐的剩餘量介於中間，但本研究是針對家庭廚餘，在家用餐的人數比例未來可進一步做研究。研究顯示，學校的營養午餐常常是中午

廚餘的大客戶，近年來，許多調查也都相繼指出臺灣營養午餐廚餘的倒棄量不容小覷。

3.相對而言，三餐中，家庭裡晚餐的剩餘量是最多的，但剩餘量一半以上者也僅佔 6.1%，是值得欣慰的現象；此外，在家用餐的人數也可做進一步研究(或許有些人會有吃點心的習慣，或是晚上趕著上補習課、加班，導致沒有時間在家吃或吃不下晚餐)。

4.本研究發現，在家庭中的各餐廚餘量其實比例不高，但各餐在家用餐的人數比例、各餐食物的內容及含量是可以進一步做研究的。

5.研究發現家庭中三餐食物剩餘量比例不高，可能家庭廚餘的產生多來自於食物烹煮前。

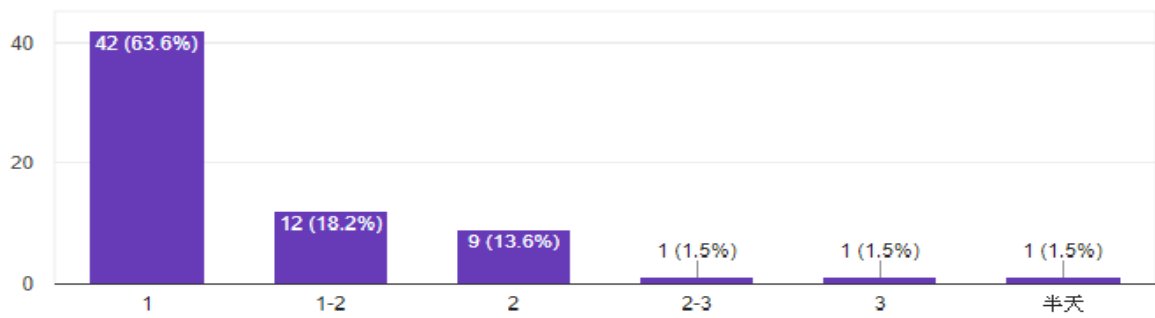
(二)請問您都怎麼處理那些食物?

處理方式	直接倒掉	放冰箱隔天吃	其他
人數	30	69	8
百分比(%)	27.8	63.9	7.5

(表 5-10)

1.高達 63.9%的人都選擇放在冰箱隔天吃，而直接倒掉的佔 27.8%。

(三)、呈上題，大約會在冰箱裡放幾天?



(圖 5-3)

1 高達 63.6%的家庭將廚餘放在冰箱只有一天，而 18.2%的家庭將廚餘放在冰箱 1-2 一天，13.6%的家庭則將廚餘放在冰箱 2 只有一天。

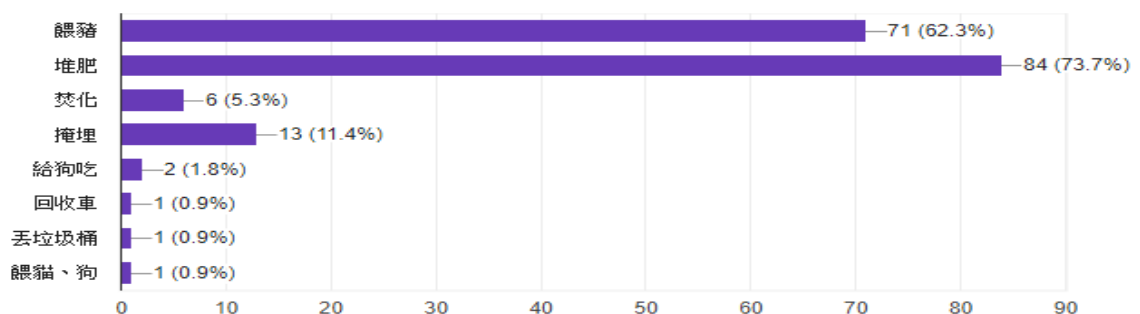
2.研究發現，幾乎所有的剩食被放在冰箱的時間都在 3 天內。

3.研究雖然顯示剩食被冰在冰箱的時間都在 3 天內，但取出後是否皆被食用或丟棄無法進一步得知，可以在日後的研究中繼續探討。

四、一般家庭對廚餘的處理方式

目前廚餘回收應該要是臺灣民眾的習慣，但根據環保署統計，全台廚餘回收率只有 10%，也就是大部分的廚餘全都被送進了焚化爐。

(一)、請問您認為廚餘應該怎麼回收?



(圖 5-4)

◎資料分析:

- 1.高達 73.7%認為廚餘應該要堆肥；其次為餵豬者，高達 62.3%；第三為掩埋，佔 11.4%；而選擇焚化者佔 5.3%。
- 2.本研究發現，選擇廚餘再利用者(包含餵豬、堆肥、給狗吃、餵貓、狗)比例相當高，顯示國人對於資源再利用的觀念是值得肯定的。

(二)、請問您平時是如何處理家庭廚餘的呢?

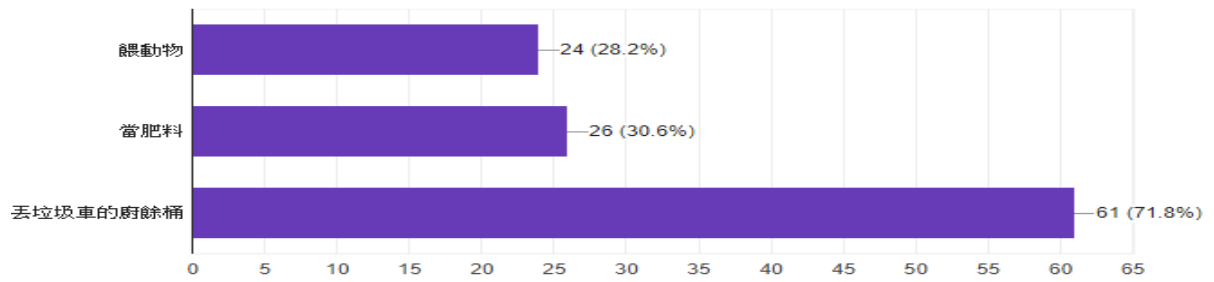
處理方式	丟一般垃圾	分出來回收	其他
人數	34	77	4
百分比(%)	29.8	67.5	3.5

(表 5-11)

◎資料分析:

- 1.67.5%的家庭會把廚餘分出來回收，但有 29.8%的家庭選擇直接丟一般垃圾。
- 2.本研究發現多數人都有廚餘回收或再利用的習慣，但直接丟一般垃圾的比例也不算少，可能是因為回收再利用的管道不方便，或者是覺得不需要另外回收。

(三)、請問您如何處理回收後的廚餘?(可複選)



(圖 5-5)

◎資料分析:

1. 高達 71.8% 的家庭是把廚餘丟在垃圾車的廚餘桶，其次有 30.6% 的家庭則是當肥料，第三則有 28.2% 的家庭是餵動物。

2. 本研究發現，多數家庭是配合政府做廚餘回收的動作；但也有多數家庭會把廚餘直接利用(當肥料、餵動物)。也許是因為本研究調查的對象地屬鄉下，所以種植植物、餵養動物的比例較高，如果把調查範圍擴散到都市地區的話，結果不一定適用。

五、臺灣民眾對於臺灣廚餘量的認知

(一)、請問您認為臺灣一天當中大約有多少廚餘被丟棄?

比例	八分以上	大約一半	少於一半	幾乎沒有	其他
人數	47	52	13	2	1
百分比	40.9%	45.2%	11.3%	1.7%	0.9%

(表 5-12)

◎資料分析:

1.認為臺灣一天當中大約有一半食物被丟棄者佔 45.2%；其次為認為有八成以上被丟棄者也多達 40.9%；而覺得少於一半者則佔 11.3%；甚至有認為幾乎沒有者，但僅佔 1.8%。

2.本研究發現，大部分民眾認為臺灣有一半以上的食物被浪費，有一部份原因可能是自家中丟棄的食物較多，或者是看過相關報導，才會有此想法。

(二)、根據 2013 年統計，臺灣一天被丟棄的廚餘大概可以堆 60~70 棟 101 大樓，請問您的反應是如何？

反應	驚訝	理所當然	氣憤	無感	其他
人數	70	12	14	15	2
百分比(%)	61.9	10.6	12.4	13.3	1.8

(表 5-13)

◎資料分析:

1.最多的反應為 61.9%的驚訝；其次為 13.3%無感；第三為 12.4%的人感到；而 10.6%的人則認為理所當然。

2.雖然人們有臺灣廚餘量很多的觀念，但因對統計的數字較沒有概念，而看到數據後才感到驚訝，可見民眾對於臺灣廚餘的認知還不夠真切。

3.本研究另外發現，竟然有約 1 成的民眾對於資料是無感的，顯示這些人對於環境及資源的關懷度不夠，這結果讓我們難過，但也是我們努力的原動力。

(三)、呈上題，請問您為什麼會有此想法?

原因	太浪費	太多	覺得正常	其它
人數	29	30	4	32

(表 5-14)

◎資料分析：

1.31.6%的人認為廚餘太多了；30.5%的人認為太浪費。但也有少數人覺得理所當然，而有些人也提出應為餐廳的關係，尤其是吃到飽餐廳，也有人說是因為生活條件太好。

(四)、請問您認為用收費的方式來降低廚餘量有用嗎?(此指家庭廚餘)

效用	有	沒有
人數	70 (61.4%)	44(38.6%)

(表 5-15)

◎資料分析：

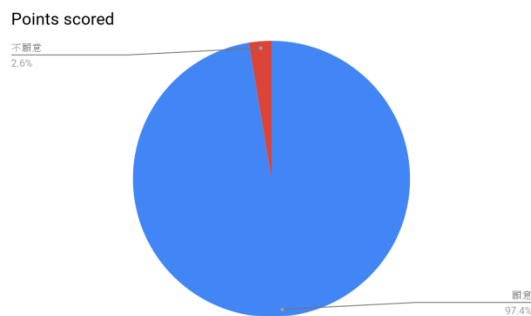
- 1.認為有效者達 61.4%；但認為無效者也多達 38.6%。
- 2.本研究發現用收費的方式來降低廚餘量或許可行，但對於部分民眾尚須先進行觀念溝通及教育。

(五)、呈上題，為什麼？

大部分民眾認為只要用收費的方式就可以降低廚餘量，因為大家不想要花錢。但有些民眾卻認為說，如果家境比較富裕的家庭，就不會擔心到這個問題，這樣對那些家庭來說根本就不會起到作用，廚餘過多的問題依舊會存在。

六、臺灣民眾對於食物共享的看法

(一)、請問您願不願意把未食用過的食物分給需要的人?(例如:無業遊民、獨居老人.....)



(圖 5-6)

◎資料分析：

1.願意分享者高達 97.4%，顯示民眾對於資源再利用、食物共享是持支持的看法。

(二)、呈上題，為什麼呢？

97.4%的民眾願意把還未食用的食物分給需要的人，這樣不僅可以減少廚餘量，還可以讓需要的人獲得一絲溫飽，但也有 2.6%的民眾不願意將未食用的食物分給需要的人，因為覺得自己以後有可能會食用，所以把食物保留給自己。

陸、結論與建議

一、結論

1.本研究發現，大部分人選購食材注重新鮮、價格、農藥，優於食物外觀之考量；而折扣是吸引消費者消費的重要誘因；另，家庭主婦購買食材的頻率多為 2~3 天選購一次。

2. 本研究發現冰箱的食物儲量通常佔一半以上者高達 70.51%，顯示大多數家庭有囤積食物的習慣，但食物的儲備量與食材的選購平均間隔天數無顯著關係。此外，高達 88.6%的人會忘記烹煮食材，導致廚餘的產生，其中被丟棄最多的依序是青菜、肉類及水果，但在食材處理過程中並未有過多的浪費。

3. 家庭中各餐的食物剩餘量由多至少依序為晚餐、午餐、早餐，但儘管晚餐的剩餘量是最多的，但剩餘量一半以上者也僅佔 6.1%。本

研究發現，家庭中三餐食物的剩餘量比例不高，且剩餘的食物多冰在冰箱，且多只冰 3 天內，未見過多的廚餘產生；而家庭中囤積食物及忘記烹煮食材的比例相對顯得很高，因此推測家庭廚餘的產生多來自於食物烹煮前。

4. 至於家庭對廚餘的處理方式，本研究發現，67.5%的家庭會把廚餘分出來回收，選擇廚餘回收或再利用（包含丟回收車的廚餘桶、當肥料或餵養動物等）；但直接丟一般垃圾的家庭也有 29.8%，亦是個不容忽視的數目。

5. 本研究發現，大部分民眾認為臺灣有一半以上的食物被浪費，但對於臺灣廚餘的統計量資料，多數人仍感到驚訝，而無感、憤怒、認為理所當然者各佔約一成的比例。此外，對於用收費的方式來降低廚餘量，多數人認為是有效的；但認為無效者也不在少數。本研究發現，利用收費的方式來降低廚餘量或許可行，但對於部分民眾尚須先進行觀念溝通及教育。

6.關於食物共享，高達 97.4%的民眾是願意將剩食與人分享的，顯示多數民眾對於資源再利用、食物共享是持支持的看法。

7.綜合本研究分析結果，我們提出減少廚餘的建議方式如下：

(1)產地：

A.雖然文獻中顯示食物外觀影響消費者的選購，但我們發現消費者更注重價格優於外觀，因此建議外觀不佳的食物不要直接淘汰，改以「折扣」、「優惠」的方式來進行銷售，可減少食物的浪費。

B.為食物另找出路：罐頭、果醬、蔬果乾、蜜餞、果汁等食品，可以不用考慮食物的外觀，是賣相較差的食物的好歸宿。

(2)家庭：

A.最首要的是改變消費習慣：建議購物前可做好採購計畫，避免購入過多的食材。本研究發現採購者首重食物新鮮度，但若購入過多食物導致存放過久或過期而無法食用，則失去了注重新鮮度的意義。

B.做好冰箱及儲備食物的管理：可在冰箱及櫥櫃上列出食物清單及保存期限，並定期清理冰箱、櫥櫃，避免食物過期或腐敗而無法食用。

C.處理食材時，只選擇瑕疵的部分做剷除，盡量做到物盡其用，珍惜食物。

D.料理時，餐點適量即可，以該餐能食用完畢為主，不要煮過多，如果吃不飽，可以再吃水果，健康又環保。

E.廚餘回收再利用：無法再食用的部分，確實做好分類，可以做堆肥或丟入廚餘回收桶，避免資源浪費及環境汙染；可再食用的部分，若冰冰箱要注意保存期限，也可參加食物共享的行列，例如加入食物共享團體等。

F.提高民眾對於臺灣廚餘量及食物共享的正確認知，從觀念的改變，意識到廚餘妥善處理的重要性，進而為臺灣的廚餘減量一起盡一份心力。

二、研究建議

1. 本研究結果顯示，高達 88.6%的人會忘記烹煮食材，相對產生的廚餘量不容忽視，其主要因素為何，值得進一步一研究。
2. 忘記烹煮的食材以及處理食材的過程中被丟棄最多者為青菜、肉類及水果，且佔了很大的比例。若能進一步研究瞭解主要因素為何，可以為這一部分的浪費做好把關的動作。
- 3.本研究發現，在家庭中各餐的廚餘量比例並不大，但可以進一步探討在家用餐的家人比例、餐點的內容(量是否足夠、營養是足均衡)、自己烹煮或買外食。
4. 本研究雖然顯示各餐剩食多被冰在冰箱待隔餐吃，但取出後是否皆被食用或丟棄無法進一步得知，可以繼續探討。
5. 本研究發現將廚餘直接丟一般垃圾的家庭不少，若能進一步研究瞭解主要因素為何，或許可以協助改善這個部分的浪費及汙染。

柒、參考文獻

- 1.王敏旭/聯合報(2017 年 03 月 27 日)。響應惜食 餐廳廚餘少掉 6 成。
取自 <https://udn.com/news/story/7266/2366749>

2.何定照/聯合報(2016年07月30日)。台灣食物損耗嚴重每天廚餘可堆60座101。取自 <https://vision.udn.com/vision/story/10130/1861969>

3.林慧貞(2015年10月05日)。糧食自給率達34.1%創11年來新高 本土穀類、出口水產大幅成長。【部落格文字資料】。取自 <https://www.newsmarket.com.tw/blog/76670/>

4.流言追追追(2009年02月26日)。廚餘、廚餘、何處去！【部落格文字資料】。取自

<http://buzzgogogo.pixnet.net/blog/post/12552033-%E7%AC%AC8%E9%9B%86--%E5%BB%9A%E9%A4%98%E3%80%81%E5%BB%9A%E9%A4%98%E3%80%81%E4%BD%95%E8%99%95%E5%8E%BB%EF%BC%81%28%E7%95%B6%E9%9B%86%E6%B5%81%E8%A8%80%E7%A0%B4%E8%A7%A3>

5.許欣欣／主婦聯盟環境保護基金會台中分會(2014年10月29日)。廚餘到哪裡去了？(上)【部落格文字資料】。

取自 <http://www.huf.org.tw/essay/content/2758>

6.陳佳利(2014年11月24日)。廚餘找出路 | 我們的島【部落格文字資料】。取自

<http://ourisland.pts.org.tw/content/%E5%BB%9A%E9%A4%98%E6%89%B%E5%87%BA%E8%B7%AF#sthash.okKE4Nhm.crytYWdz.dpbs>

7.張岱屏(2016年05月23日)。廚餘再生之路 | 我們的島【部落格文字資料】。取自

<http://ourisland.pts.org.tw/content/%E5%BB%9A%E9%A4%98%E5%86%8D%E7%94%9F%E4%B9%8B%E8%B7%AF#sthash.Mkh8HtRr.EDHUVbPS.dpbs>

8.楊雅婷、楊舒仔、何品佳(2009)。家庭主婦對生鮮食品購買行為之探討。取自

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/11/2009111219105125.pdf>

9.Chan Ka Yiu(2015年02月04日)。Copy of 「大嘍鬼」 --- 廚餘回收計劃幫到你？。取自 <https://prezi.com/lxfalivgrazv/copy-of-/>

10.uho 新聞部(2013年04月03日)。台灣一天廚餘量，竟可堆 70 棟 101！。取自 <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=25571>

捌、附錄

臺灣食材問題問卷

您好：

本研究目的是想要了解目前臺灣各家庭對於食材的選購以及處理情形。

本問卷將花費您幾分鐘的時間，本研究不記名，所得的數據僅會用在我們的獨立研究上，不會外洩。非常感謝您的協助。

敬祝

安康

新東國中學生 劉芷瑄、吳純甄、沈庭妤

研究指導老師 莊喬茵

敬上

一、基本資料

※請問您的性別是？

男

女

※ 請問您的年齡是？

10~20

20~30

30~40

40~50

50~60

其他:_____

二、食材選購及處理問題

(一)購買食物的習慣

1. 請問您選購食材的指標為何?(可複選)

外觀 價格 無農藥

喜好 為本國產品 新鮮

其他:_____

2. 請問您平常會因為折扣而買太多的食物嗎?

常常 偶爾

很少 從來沒有

其他:_____

3. 請問您家裡大概多久買一次菜?

1~2 天 3~5 天 一個星期

兩個星期 一個月 不曾統計過

其他:_____

(二)家裡常備的食物量及丟棄量

1. 請問您家的冰箱通常有多少食物

總是滿滿的

大約一半以上

大約一半以下

幾乎是空的

其他:_____

2. 請問您常把食物放在冰箱而忘記煮嗎?

常常 偶爾

不曾 其他:_____

3. 呈上題，若有的話，大概都是什麼類的食物?(可複選)

飯、麵(主食) 湯 飲料

醬料 甜品(如:布丁、冰淇淋等.....，不含飲料)

青菜 水果 肉類食物

其他:_____

4. 請問您煮菜時通常會丟棄多少"未煮過"之食材?(如:爛葉、有損壞的蔬果肉品.....)

有爛(髒)的部分就全丟

丟掉爛(髒)的部分及周圍

只丟爛(髒)的部分

不丟棄任何食材

其他:_____

5. 請問您最常丟棄的食物為何(含烹煮前後): _____

(三)廚餘的問題(這理專指"在家用餐"，不包含在外用餐)

1. 請問您每天各餐剩餘的食物量大約有多少?

A.早餐的剩餘量?

- 八分以上 大概一半以上
- 大概一半以下 幾乎沒有
- 其他_____

B. 午餐的剩餘量?

- 八分以上 大概一半以上
- 大概一半以下 幾乎沒有
- 其他_____

C. 晚餐的剩餘量?

- 八分以上 大概一半以上
- 大概一半以下 幾乎沒有
- 其他_____

2.請問您都怎麼處理那些食物?

- 直接倒掉
- 放冰箱隔天吃(大概會放____天)
- 其他_____

(四) 廚餘的處理方式

1. 請問您認為廚餘應該怎麼回收?(可複選)

- 餵豬 堆肥 焚化 掩埋

其他:_____

2. 請問您平時是如何處理家庭廚餘的呢?

丟一般垃圾(直接跳到(五)-1)

分出來回收(請接下題)

其他:_____

3. 請問您如何處理回收後的廚餘?(可複選)

餵動物 當肥料 丟垃圾車的廚餘桶

其他:_____

(五)對於臺灣廚餘量的認知

1. 請問您認為臺灣一天當中大約有多少廚餘被丟棄?

八分以上 大約一半

少於一半 幾乎沒有

其他:_____

2. 根據 2013 年統計,臺灣一天被丟棄的廚餘大概可以堆 60~70 棟 101

大樓,請問您的反應是如何?

驚訝 理所當然

氣憤 無感

其他:_____

3. 呈上題,請問您為什麼會有此想法?

4. 請問您認為用收費的方式來降低廚餘量有用嗎?(此指家庭廚餘)

有

沒有

5. 呈上題，為什麼?

(六)食物共享

1. 請問您願不願意把未食用過的食物分給需要的人?(例如:無業遊民、獨居 老人.....)

願意

不願意

2. 呈上題，為什麼呢?

◎其他建議(若有其他建議，請您不吝指教，謝謝!):

問卷到此為止，感謝您的耐心作答!