

<p>三、規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學員分組，每組六~八人，並選出組長。 2. 站主抽題發問，組長舉手搶答，通過的組別，可任選食材一份。 (未得到站主允許而自行回答，暫停搶答一回) 3. 依序進行，直到每組都有食材。 4. 十分鐘後上台報告如何運用食材。 		3 分鐘	
<p>四、智慧問答-參考題目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 廢棄的寶特瓶可以如何再利用，延長物命？ 2. 食物吃不完稱為？可以如何處理？ 3. 菠菜可食用的部位是哪裡？ 4. 媽媽會將芹菜葉子摘除，你的看法？芹菜葉子可以食用嗎？ 5. 為什麼髒污的塑膠容器可以回收，而髒汙的塑膠袋不能回收？ 6. 遊戲卡電器用品可以回收嗎？如何運用？ 7. 購買早餐可以怎麼做到零廚餘，零垃圾？ 8. 請舉一種可以做到零廚餘的水果。 9. 「紅嘴綠鸚哥」這道名菜，為何是符合環保呢？ 10. 何謂零廚餘？ 11. 請問到餐廳用餐可以做到零廚餘嗎？怎麼做？ 12. 玻璃瓶如何延長它的物命？ 		15 分鐘	<p>補充：台南地區過年時，會將菠菜整株連根部同煮熟食用，與北部的長年菜類似。 (菠菜的根部是營養最高的部位)</p> <p>菠菜，在兩千多年前的波斯帝國（現在的伊朗）就已經有種植的紀錄，所以它也叫「波斯菜」，約在唐朝時由使臣進貢傳入中國，再由中國引進台灣。因為外觀特徵明顯，有粗大的紫紅色主根，加上碧綠的菜葉，古時候的人雅稱它像紅嘴綠鸚哥，所以它還有「赤根菜」、「鸚鵡菜」等別名。</p> <p>• 原文網址： 農委會農業兒童網 https://kids.coa.gov.tw/view.php?func=kids_school&category=A01&season=S4&id=39</p>
<p>五、結語</p> <p>食物得來不易，能養成不挑食的習慣是不簡單的事；能夠充分運用食材，並堅持不浪費才是真本領，困難的事能突破，才是真耐心。</p>		5 分鐘	

附件一

智慧問答-參考題目

1. 廢棄的寶特瓶可以如何再利用，延長物命？
2. 食物吃不完稱為？可以如何處理？
3. 菠菜可食用的部位是哪裡？
4. 媽媽會將芹菜葉子摘除，你的看法？芹菜葉子可以食用嗎？
5. 為什麼髒污的塑膠容器可以回收，而髒污的塑膠袋不能回收？
6. 遊戲卡電器用品可以回收嗎？如何運用？
7. 購買早餐可以怎麼做到零廚餘，零垃圾？
8. 請舉一種可以做到零廚餘的水果。
9. 「紅嘴綠鸚哥」這道名菜，為何是符合環保呢？
10. 何謂零廚餘？
11. 請問到餐廳用餐可以做到零廚餘嗎？怎麼做？
12. 玻璃瓶如何延長它的物命？



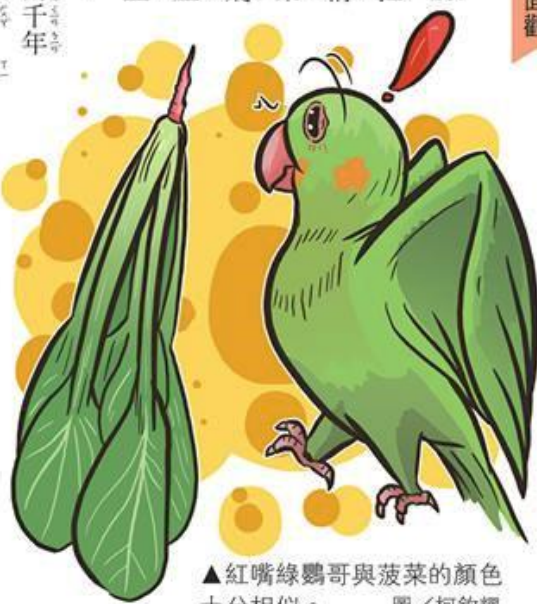
每月第一、三週週二刊出

菠菜 營養十足的鸚鵡菜

文 / 葉綠舒 (慈濟大學生命科學系助理教授)

作物面面觀

吃過清炒菠菜、菠菜沙拉嗎？菠菜俗稱菠薐、鸚鵡菜、紅根菜及飛龍菜，是原產於中亞與西亞的莧科植物。



▲紅嘴綠鸚哥與菠菜的顏色十分相似。圖 / 柯欽耀

菠菜大約兩千年前在波斯被馴化，西元六四七年時經由尼泊爾傳入中國，被稱為「波斯菜」，而後轉稱為「菠菜」。英文中的菠菜 (spinach) 被認為來自波斯文。至於「菠薐」，可能來自菠菜的尼泊爾文發音。

小說中的紅嘴綠鸚哥

為什麼菠菜又叫做鸚鵡菜呢？

傳說中，清高宗乾隆皇帝有一次在江南微服私訪時迷路，越走越餓，看到前面有戶農家，便闖了進去。當時正是吃飯時間，農婦便招待他吃煎豆腐與炒菠菜。

乾隆皇帝覺得非常好吃，臨走前問農婦那是什麼。農婦順口說煎豆腐是「金磚白玉板」、菠菜是「紅嘴綠鸚哥」，後來菠菜就多了這個名字。

不過這個故事第一次出現，是在明朝的小說裡，故事的主角是

明成祖；也就是說，乾隆與菠菜的故事，不過是把明朝的小說拿來張冠李戴而已！

因為菠菜的根帶些紅色、莖葉是綠色，文人運用巧思將它命名為「紅嘴綠鸚哥」，再配合這些故事，就成為鸚鵡菜了！

菠菜祖先來自土耳其

菠菜在公元八二七年傳入歐洲的西西里島，十世紀時傳到地中海國家，十二世紀到西班牙，十五世紀時傳遍全歐洲。目前世界上最大的菠菜生產國是中國，約占全世界的91%，其次是美國與日本。

臺灣最大的菠菜產地在雲林縣，約占全臺灣的七成。在臺灣，雖然一年四季都可以買到菠菜，但因為菠菜喜歡比較冷涼的氣候，所以冬天的菠菜才「當令」，

補充資料：

- 資料來源：環保毛毯的綠色傳奇

<http://www.tzuchi.org.tw/2017-11-20-00-12-02/2017-11-20-01-15-13/%E7%92%B0%E4%BF%9D/item/1002-%E7%92%B0%E4%BF%9D%E6%AF%9B%E6%AF%AF%E7%9A%84%E7%B6%A0%E8%89%B2%E5%82%B3%E5%A5%87->

- 圖片來源：<https://www.taiwanexcellence.org/tw/award/product/12309>



• 圖片來源：<https://showwe.tw/choice/choice.aspx?c=87>



• 圖片來源：<https://tcnews.com.tw/2018/10/20181004-4/>



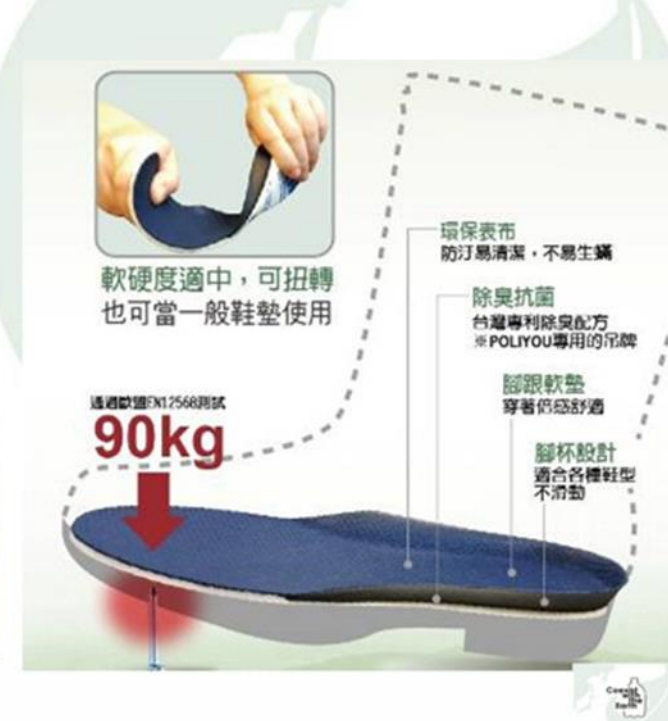
防潑水 防割 耐磨

產品特點 ◆ 無縫線設計 保護掌面為先

- 保持回收再製商品，購物更環保
- 加厚耐磨手套、耐刮防切割、抓握力強優異耐用性，較一般手套可使用更久！
- 適用於任何時候需保護手部之止滑(防滑)之各式工作場合，尤其做環保回收最適宜。
- 採用環保防潑水劑不傷環境。

心懷感恩就會有感動，有感動就要付諸行動。恭錄 亞嚴法師靜思語

耐磨·防割·防潑水 慈愛防割手套



軟硬度適中，可扭轉
也可當一般鞋墊使用

環保表布
防汙易清潔，不易生鏽

除臭抗菌
台灣專利除臭配方
※ POLIYOU 專用的吊牌

腳跟軟墊
穿著仍感舒適

腳杯設計
適合各種鞋型
不滑動

通過歐規 EN12568 測試
90kg

• 資料來源：高雄市政府環境保護局 - 資源回收資訊網

• 圖片來源：<http://ksepb.clweb.com.tw/ksepb-recycle/mode02.asp?m=201305211622582&t=sub>

廚餘分類 養豬和堆肥

堆肥廚餘

硬殼類 ① 魚、禽、畜類大骨頭。 ② 蟹殼、蛤殼、花生殼、蛋殼、榴槤殼、粽葉等。(椰子殼、牡蠣殼、不適合堆肥，當一般垃圾) ③ 植物的種子，如龍眼、荔枝等果殼及果核等。	殘渣類 ① 甘蔗皮(渣)、茶葉渣、茶包、咖啡渣、中藥渣等。 ② 榨汁後之果菜殘渣。
果皮、籽類 ① 柳丁、橘子、柚子、芒果心、玉米心、鳳梨、香蕉等水果皮等。 ② 木瓜籽、西瓜籽等。	園藝類 ① 花材、樹葉(草本植物及根、種子除外)。 ② 盡量時請自行打包妥善，配合資源回收車收運。
其他類 人類無法食用或無法辨別分類之有機廢棄物。(無法腐爛之物質均需剔除)	

養豬廚餘(生、熟食均可)

蔬果類 剩菜及料理所剩之菜葉、根莖、水果等。	米食類 各式米製品 飯、米粉、冬粉、粿仔條、湯圓、粽子、過期白米及五穀等。	麵食類 各式麵製品 麵條、麵線、麵糰、泡麵、麵包、披薩、蛋糕、饅頭、包子、水餃等。
豆食類 各式豆製品 豆腐、豆花(渣)、豆乾等。	奶狀類 各式粉狀可食用品，如奶粉、蛋粉、米麩、麵粉、芝麻粉等。	調味料 各式調味料，如果醬、奶油、花生醬、辣椒醬、豆瓣醬、XO醬等調味料、酒釀等。
蛋肉類 ① 各式蛋類食品，如滷蛋、茶葉蛋等。 ② 雞、鴨、豬、魚肉類及內臟、排骨、香腸、肉乾、肉鬆、蝦(殼)、蟹等。 ③ 各類家畜骨、皮、頭、腳等下腳料。		零食類 餅乾、糖果、泡芙、蛋塔、魷魚絲(片)、麻糬等。
其他類 不再食用之食品、食材、熟食。		

回收方式：請分別投入垃圾車後面 **養豬廚餘桶** 暨 **堆肥廚餘桶**

• 資料來源：新竹縣政府環境保護局

• 圖片來源：

<http://www.hcepb.gov.tw/en/filesys/files/dl/%E8%B3%87%E6%BA%90%E5%9B%9E%E6%94%B6%E5%88%86%E9%A1%9E%E5%AE%A3%E5%B0%8E%E5%96%AE%E5%BC%B5.pdf>

一般垃圾



目前無法回收再利用的垃圾，如紙尿褲（片）、使用過衛生紙、吸管、竹筷、鑷塑膠袋等。

回收小步驟
打包後，直接交由垃圾壓縮車清運即可。



廚餘



◎養豬廚餘(豬可以吃的)：
剩菜、罐頭食物、泡麵、以及其他不再食用的食品、食材、熟食，回收後可提供養豬戶使用。
新竹縣兩種廚餘皆可回收，無需分類，請統一倒入廚餘桶即可。

◎堆肥廚餘(豬不可以吃的)：
菜葉、玉米心、咖啡渣、落花、短落葉、茶葉渣(除去外包裝)、中藥藥渣、菜渣、水果皮等。
目前無法收取硬質殼(蛤殼、牡蠣殼)、硬質果皮心(榴槤皮、椰子殼、芒果心等)、長纖維(玉米外葉皮、竹筴殼、粽葉)、鳳梨頭及樹枝等，請倒入一般垃圾。

回收小步驟
應先瀝乾水分後回收。



塑膠袋勿丟入廚餘桶。

資源回收

塑膠類

不論大小包含各類塑膠容器、塑膠製品、塑膠免洗餐具等。



- ◎塑膠容器 (如寶特瓶、洗髮精瓶、清潔劑瓶、沙拉油瓶、養樂多瓶等)
- ◎塑膠類免洗餐具
- ◎保麗龍
- ◎塑膠製品 (如牙膏軟管、壓克力、塑膠資料夾、保鮮盒、塑膠花盆、塑膠管、塑膠籃架等)
- ◎不可回收安全帽、零食餅乾外包裝、膠帶、吸管、鑷塑膠袋、掃把、塑膠封膜、雨衣(鞋)、筆類、球類及水管、餅乾襯墊、3C產品塑膠包裝等

回收小步驟
塑膠容器先去除瓶蓋、吸管、倒空內容物、洗淨瀝乾後回收。

紙類

自備環保杯至連鎖速食店、便利商店及連鎖飲料店，可享現金回饋、飲料加量或集點優惠。



- ◎雜誌紙類 (報紙、雜誌、書籍、包裝紙、宣傳紙、信封、衛生紙滾筒、瓦楞紙箱等)
- ◎紙盒、紙箱 (紙製茶葉罐、紙箱、紙製禮盒)
- ◎紙容器 (牛奶盒、餐盒、飲料盒等)
- ◎飲料紙盒包 (鋁箔包、紙盒包、利樂包)
- ◎紙餐具 (紙便當盒、紙杯等)
- ◎牛皮紙類 (大皮紙(KLB)、牛皮紙袋)
- ◎混合廢紙類 (可回收使用之各種紙類)
- ◎不可回收：
感熱紙(電子發票)、複寫紙、標籤貼紙、衛生紙、紙尿布、壁紙、塑膠光面廢紙。

回收小步驟

1. 紙類：先除去塑膠封面、膠帶、線圈、釘書針等非紙類物品後回收。
2. 紙箱或紙盒：要先除去塑膠、拆開、壓平後回收。
3. 鋁箔包 (利樂包)：要先將吸管去除、壓扁後回收。
4. 紙類免洗餐具：先將廚餘倒入廚餘桶回收，免洗餐具再以清水略為清洗後回收。

- 玻璃瓶再利用-彩繪



- 寶特瓶再利用-燈飾，圖片來源：<https://funtory.tw/design-1501906/>

