

幫助蒙哥馬利郡減少食物浪費。

蒙哥馬利郡以減少廢棄物並增加循環使用為目標，力圖實現零廢棄物。

該郡的最優先要務是預防或減少源頭產生的廢棄物量。根據該郡最近 (2023 年) 的廢棄物成分研究，每年約有 89,000 噸的食物殘渣棄置在垃圾桶中。

浪費的食物來自哪裡？

- 在家中備餐時產生的食物殘渣
- 在餐館、熟食店、自助餐廳、酒店、醫院及其他食品服務企業或設施之廚房中產生的食物殘渣
- 被人認為「已過期」或超過「最佳期限」、「銷售期限」或「最佳使用期限」日期的食物
- 有瑕疵或標記而吸引不了顧客的食物
- 仍可食用但未食用的過量或不想要的食物
- 農業部門未使用的食物，例如未採收的農作物

預製食物、烘焙食物、新鮮農產品、罐裝或盒裝食物等的過分量可不棄置，而是轉送並捐贈給食物救援組織。

將此類食物轉供給食物需求未滿足的其他人，可確保此類食物得到最高效和最佳的利用，同時幫助解決食物不安全的問題。

我們為何要小心不浪費食物？

根據 美國最大的國內救濟飢餓網絡 Feeding America 的統計，2019 年蒙哥馬利郡有 8.6% 的人口劃歸為「食物不安全」的一類人，這表明他們無法一直獲得優質、有營養的食物。

蒙哥馬利郡 2017 年食物安全計劃顯示，該郡有近 14% 的兒童 (約 33,000 名) 屬於此類人群。

透過增加食物捐贈的努力，該郡可以減少可吃食物的丟棄量，並降低食物的不安全性。同時，將丟棄為垃圾的浪費食物量減至最低，有助於該郡實現零廢棄物的目標並應對氣候變化。



DEPARTMENT OF
ENVIRONMENTAL
PROTECTION
MONTGOMERY COUNTY • MARYLAND

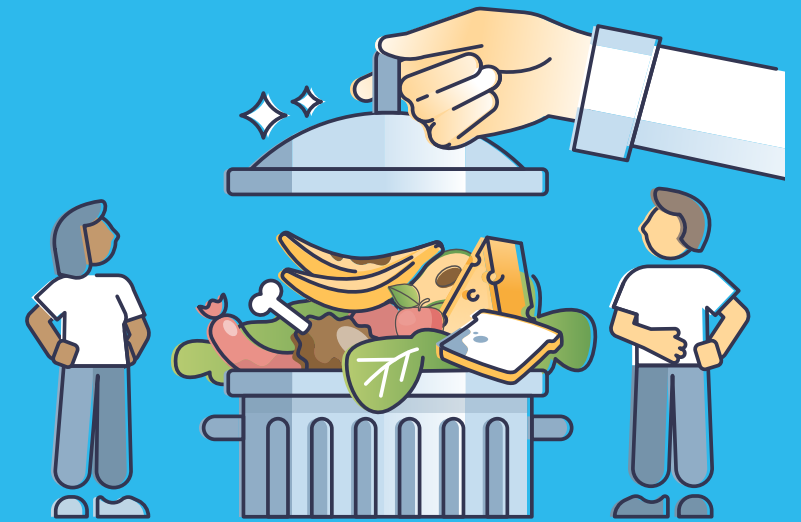
Montgomery County, Maryland
Department of Environmental Protection
Recycling and Resource Management Division
Waste Reduction and Recycling Section

2425 Reddie Drive, 4th Floor
Wheaton, Maryland 20902

MontgomeryCountyMD.gov/ReduceFoodWaste
Phone: 311 or 240-777-0311 TTY: MD Relay 711

食物太美好 而不宜浪費

以下是減少食物浪費 的竅門！



MontgomeryCountyMD.gov/ReduceFoodWaste
311 or 240-777-0311



DEPARTMENT OF
ENVIRONMENTAL
PROTECTION
MONTGOMERY COUNTY • MARYLAND

這裡有一些簡單的方法可以減少垃圾中的食物浪費量：



- ✓ 購物前先規劃.
- ✓ 只購買您要準備或儲存的東西.
- ✓ 有效



- ✓ 少份.
- ✓ 先吃易變質的食物.



- ✓ 提前歸整您的食材.
- ✓ 只按照您的食量來烹飪食物.
- ✓ 剩餘留待未來用餐時再烹飪.



- ✓ 安全儲存剩餘的食物.
- ✓ 將剩菜儲存在可重複使用的容器中.
- ✓ 給容器貼上標籤，寫明內裝的食物和日期.

減少浪費食物的其他竅門



購物之前先檢查冰箱的冷凍室和冷藏室以及儲食櫃，看看您已為新餐備妥了哪些食物。



在備餐食譜中考慮使用剩菜或切開過的水果。使用切過的蔬菜來燉湯。使用變陳的麵包來製作您自己的麵包粒。下廚時靈便配菜揮灑創意。



冷凍您沒打算馬上使用的產品。妥當包裝食物，將其儲存在冰箱中，並貼上寫有內裝食物和日期的標籤。



將多餘的可吃食物捐贈給當地食物救援組織、食品分發機構和庇護所。

請勿浪費食物!