

111-1「永續發展與環境保護」課程社會參與實作成果

授課老師：王怡心老師

我的低碳飲食----改變試算表

修課學生姓名：蔡oo同學

這餐是我的 午餐（早餐、午餐、下午茶、晚餐、宵夜…，請寫出）飲食品項

飲食品項	原來飲食品項	原來的碳排放	改變後的低碳飲食	改變為低碳飲食的碳排放
1.	米飯	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的米飯排放了121公斤的溫室氣體」。 所以一餐為121/365=約0.33公斤	義大利麵食	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的義大利麵食排放了43公斤的溫室氣體」。 所以一餐為43/365=約0.12公斤
2.	禽蛋	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的禽蛋排放了202公斤的溫室氣體」。 所以一餐為202/365=約0.55公斤	豆腐	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的豆腐排放了58公斤的溫室氣體」。 所以一餐為58/365=約0.16公斤
3.	豬肉	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的豬肉排放了656公斤的溫室氣體」。 所以一餐為656/365=約1.8公斤	雞肉	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的雞肉排放了497公斤的溫室氣體」。 所以一餐為497/365=約1.36公斤
4	牛奶	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的牛奶排放了229公斤的溫室氣體」。 所以一餐為229/365=約0.63公斤	燕麥奶	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的燕麥奶排放了65公斤的溫室氣體」。 所以一餐為43/365=約0.18公斤
（若有其他品項可自行新增）				
總計		3.31公斤		1.82公斤

我的低碳飲食----改變試算表

修課學生姓名：陳oo同學

這餐是我的 午餐（早餐、午餐、下午茶、晚餐、宵夜…，請寫出）飲食品項

飲食品項	原來飲食品項	原來的碳排放	改變後的低碳飲食	改變為低碳飲食的碳排放
1.	雞	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為在一年中，你消耗的雞排放了497公斤的溫室氣體。 所以一餐約為497/365=1.36kg	麵包	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為在一年中，你消耗的麵包排放了21公斤的溫室氣體。 所以一餐約為21/365=0.06kg
2.	巧克力(牛奶)	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為在一年中，你消耗的牛奶巧克力排放了375公斤的溫室氣體。所以一餐約為375/365=1.03kg	燕麥奶	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為在一年中，你消耗的燕麥奶排放了65公斤的溫室氣體。所以一餐約為65/365=0.18kg
（若有其他品項可自行新增）				
總計		2.39公斤		0.24公斤

我的低碳飲食----改變試算表

修課學生姓名：周oo同學

這餐是我的 午餐（早餐、午餐、下午茶、晚餐、宵夜…，請寫出） 飲食品項

飲食品項	原來飲食品項	原來的碳排放	改變後的低碳飲食	改變為低碳飲食的碳排放
1.	牛肉	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的牛肉排放了2820公斤的溫室氣體」。 所以一餐為2820/365=約7.73公斤	馬鈴薯	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的土豆排放了16公斤的溫室氣體」。 所以一餐為16/365=約0.04公斤
2.	米飯	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的米飯排放了121公斤的溫室氣體」。 所以一餐為121/365=約0.33公斤	義大利麵	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的義大利麵食排放了43公斤的溫室氣體」。 所以一餐為43/365=約0.12公斤
3.	蛋	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的禽蛋排放了202公斤的溫室氣體」。 所以一餐為202/365=約0.55公斤	蘋果	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的蘋果排放了12公斤的溫室氣體」。 所以一餐為12/365=約0.03公斤
4	牛奶	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的牛、羊奶排放了229公斤的溫室氣體」。 所以一餐為229/365=約0.63公斤	麥片	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的麥片排放了38公斤的溫室氣體」。 所以一餐為38/365=約0.10公斤
5			紅茶	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的紅茶排放了15公斤的溫室氣體」。 所以一餐為15/365=約0.04公斤
（若有其他品項可自行新增）			奶酪	根據網頁數據，選「每天一次」。結果為「在一年中，你消耗的奶酪排放了352公斤的溫室氣體」。 所以一餐為352/365=約0.96公斤
總計		9.24公斤		1.29公斤

參考網址：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-46552317>
<https://greenlife.epa.gov.tw/about/intro/flipFood>