

醜得剛好，好吃不浪費

「醜蔬果」(格外品)是指外觀不完美、形狀歪斜或大小不一的農產品。

雖然看起來與市場常見的「漂亮蔬果」不同，

但其營養價值與風味並不因外觀而降低，

同樣富含 ☒ 維生素 ☒ 礦物質 ☒ 膳食纖維。

醜蔬果從哪裡來？



天氣與環境影響

病蟲害與自然生長因素

外觀不符合市場標準

醜蔬果外表不完美，
卻一樣能煮出營養美味一餐



☒ 與一般蔬果營養價值相同

☒ 仍可提供每日所需營養素

小朋友，你知道氣候變遷，
讓「醜蔬果」的食物浪費問題更加嚴重嗎？
選購醜蔬果(格外品)，
不只是珍惜食物、減少浪費，
更是支持健康與愛護地球的表現喔！



臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市教育局
所屬學校營養師



臺北市 Eatingright
學校午餐營養探索樂園