

## 食物調查表

請透過家中的冰箱或零食櫃，記錄食物的來源、包裝及類型。再透過分析，瞭解你個人的飲食習慣。

調查/記錄日期：\_\_\_\_\_

食物名稱	食物類別	來源	包裝方式	每日攝取情形
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃
	<input type="checkbox"/> 穀物類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 肉、魚、蛋 <input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 傳統市場 <input type="checkbox"/> 超市 <input type="checkbox"/> 外送平臺 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 裸裝 <input type="checkbox"/> 塑膠包裝 <input type="checkbox"/> 紙袋裝 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 每日 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 完全不吃

**\* 提醒與叮嚀**

由於檢視的場所為自家，目的是協助團隊學習環境觀察與問題檢視，及作為未來學校環境改善執行方式之參考，建議回到校園後還是需要結合學校實際環境狀況再次進行檢視。

