



免浪費小秘訣：

先計畫好每週的菜單，按照單購物

在寫購物清單前先檢查冰箱跟廚櫃

選擇蔬果 - 成熟程度要跟實際食用時間相符

減價貨 - 你真的需要嗎？

習慣每次都檢查一下有效存放期限(use-by)和最佳品質期 (best-before)

衡量餐份大小，計算烹調所需

有剩餸菜放冰格, 可做平日的簡便晚餐

密閉盒子能延長食物的新鮮

請參閱包裝上的存放指示

