



如何計算我的飲食碳足跡?

1. 產品『單位碳排』

2. 乘以『實際取用量』

查詢「單位碳排」



到『產品碳足跡資訊網』
查詢食材碳足跡數據
「單位碳排」

將查到的「單位碳排」
乘上實際取用量，即
可獲得飲食碳足跡



單位碳排
CO₂e/單位



小黃瓜

280 gCO₂e/
每盒(300g)

里肌豬排

2 kgCO₂e/
每包(300g)

米

3 kgCO₂e/
每包(2Kg)



香蕉

314 gCO₂e/
每包(200g)

蛋

1 kgCO₂e/
每盒PET (10顆)

案例試算：
一份午餐的
碳足跡

產品名稱	單位碳排 (gCO ₂ e) A	取用量 B	單位	碳排量 A * B	加總 (gCO ₂ e)
米	1.50	100	每公克	150	1,547
小黃瓜	0.93	150	每公克	139.5	
里肌豬排	6.67	150	每公克	1,000.5	
蛋	100	1	每顆	100	
香蕉	1.57	100	每公克	157	