



免浪费小秘诀：

计划好每周的菜单，照单购物

在写购物清单前先检查冰箱跟厨柜

选择蔬果 - 成熟程度要跟实际食用时间相符

减价货 - 问问自己真的需要吗？

养成习惯每次都检查有效存放期和最佳食用期

衡量餐份大小，计算烹调所需

有剩菜放冰箱，用来做平日的简便晚餐

密封盒子能延长食物的保鲜期

请参阅包装上的存放指示

