



環保班日手冊

環義緣起

大家好！

我們是隸屬於台北市環保局下的北一女環保義工隊！

隨著文明的發展，地球漸漸受到人類的破壞，台灣這個四周環海的美麗島嶼，也在大量的污染中逐漸失去原本的樣貌，而此問題正岌岌可危。因此，熱愛且關心地球的我們便讓環義誕生了！

為了盡一己之力阻止地球繼續被污染，學姊們曾經義賣不鏽鋼的環保吸管，致力於減少塑膠吸管的用量。也曾舉辦環保講座，來宣導重要的環保觀念。而在去年的園遊會上，更是舉辦了「無塑」行動，以可以重複使用的餐具代替塑膠和紙類的製品，大幅的減少了垃圾的產生。經過以上的種種努力，環義一步步地朝著目標邁進。

我們的下一個目標便是「環保班日」！

環保班日的主旨是：自備環保餐具來代替店家使用的一次性餐具。班日在北一女是一項重要且盛大的活動，所以產生的垃圾量也不容小覷。 $3 \text{ 個年級} \times 23 \text{ 個班} \times 38 \text{ 人} \times (1 \text{ 份主餐} + 1 \text{ 杯飲料} + 1 \text{ 份點心}) \times 9 \text{ 個月} = \text{一年 } 70794 \text{ 份垃圾}$ ，而且這些還不包括平日訂外食所產生的份量。這樣日復一日、年復一年，我們所堆積的塑膠將以驚人的數量成長。因此，我們希望藉由推行環保班日來降低一次性餐具的用量。期望大家能共同與我們配合，一起守護地球。



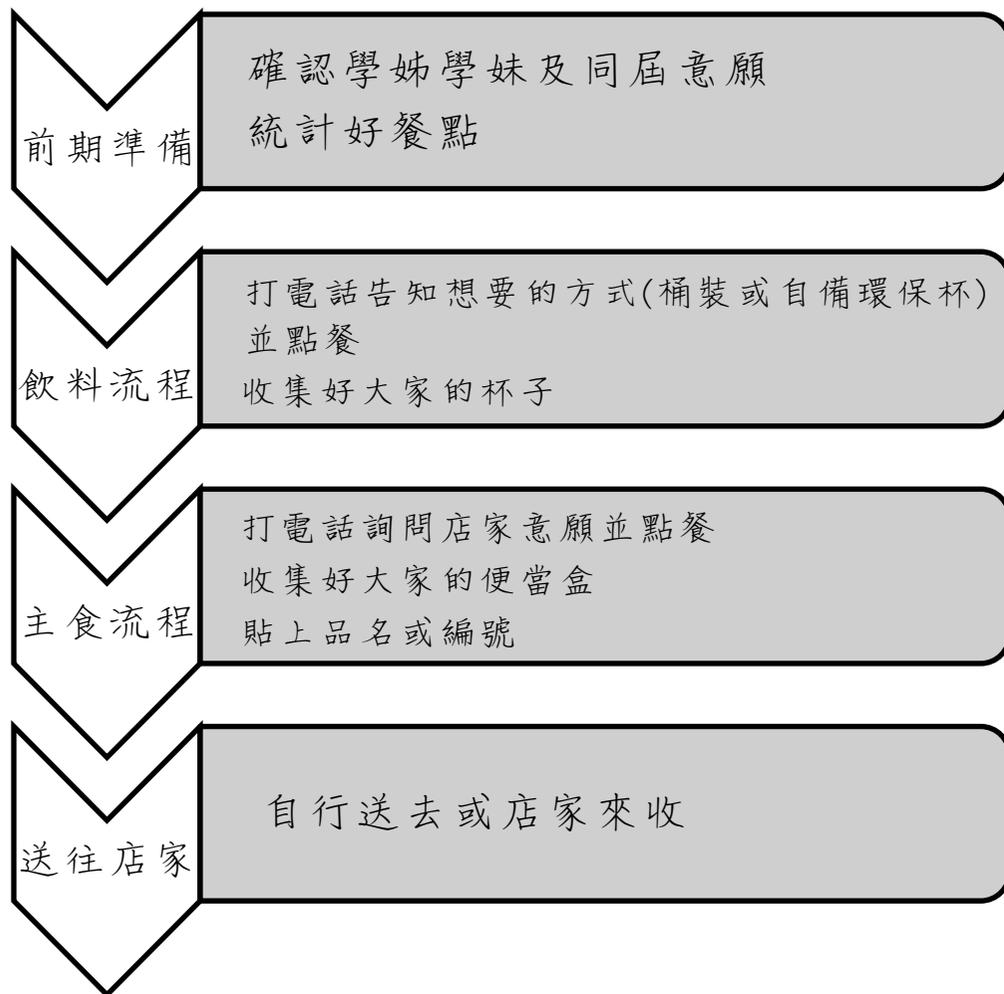
環保班日有哪些形式？

環保班日聽起來好複雜喔~

其實可以從比較單的開始！

1. 向店家拒絕送吸管、免洗筷、塑膠湯匙
2. 訂桶裝飲料
3. 送環保杯
4. 訂沒有紙/塑膠餐盒的輕食
5. 訂購鐵便當盒當作班日主食
6. 執行環保班日 SOP

環保班日 SOP



*小提示:可以到衛生組登記尋求環義學姐全程協助

*私訊 IG 將有專人為您解答: @tfq_etc

店家資訊

1. 主食

廠商名稱	電話	地址	預定時間	最低訂購數
市政大樓 員工餐廳 會議便當	1999#3419 黃晶晶小姐	臺北市信義區市府路 1 號 B1	前一日	10 (需自取)
雲記	2531-1963 2567-8759 簡先生	臺北市中山區長安東 路 1 段 11 巷 2 號	前一日或 當日 10 時前	25
黃平洋鐵 道便當天 母總店	2872-0802	臺北市士林區士東路 91 巷 5 號	前一日 (預先說明使用鐵盒便當)	30
哇哈便當 網	2218-2859 分機 302 楊小姐	中央廚房網路訂購, 提供大臺北地區各餐 廳業者相關餐點	前一日	50

宮保王食品有限公司	2651-9947 林小姐	臺北市南港區南港路3段149巷49弄12、14號	一週前	30
頂極餐飲有限公司(葷/素)	2365-1939 0929-513-255 趙先生	臺北市大安區辛亥路3段30號	會議便當 需提前一日，當日9:30前	5
呷米共食廚房(素)	2331-9662 楊小姐	臺北市中正區衡陽路9號	前一日 (預先說明使用鐵盒便當)	30
千代采食	2871-3087 2871-1087 2873-9151(o)	臺北市士林區天母北路26號	前一日	5
Tea Lounge 時尚品茶餐飲(葷/素)	02-2711-2806 0988-815-200 呂小姐廚房	廚房網路/電話訂購，提供大臺北地區健康餐食服務，樂於推廣蔬食餐點	前一日	10
迦南餐廳陽明店	2823-7180	臺北市北投區東華街1段360號	前二日	50
迦南餐廳台北店	8732-2602 2733-1668	臺北市大安區長興街92號	前一日	30

福氣食品	2656-2252	臺北市內湖區文湖街60巷32號	前三日	50
四川快餐店	2251-113	新北市板橋區龍泉街133號	前二日 (自取不限)	50
溪仔邊烤肉飯	2270-6393	新北市土城區金城路3段66號	前一日	50
鐵道便當	2959-6608	新北市板橋區中山路1段109號	前一日	50
甜心生活公坊(身障協會經營)	2958-4580 周小姐	新北市板橋區富山街20號	前二日	30
億品餐館店	8921-0862 8921-0863	新北市永和區國中街104巷12弄4號1樓	前二日	20
迦南餐廳淡水店	2622-9162	新北市淡水區水源街2段92巷5弄6號	前二日	50

2. 飲料

店名	桶裝	自備環保杯
迷客夏(西門店) 1	1.不能加料、有果渣的品項 2.送/收桶子店員可負責	1.品項無限制 2.每個杯子編號並寫清楚品項 3.送/收杯子店員可負責

水巷茶弄(南陽店)	1.不能加料 2.一桶押金 800 3.須事先告知	
Comebuy	1.須押證件 2.須自行送回	1.品項無限制 2.自行送往店家並將品項貼紙貼上 3.店員會送往學校
50 嵐	1.不能加料 2.一桶價錢 800	

大小熱借碗

二孝公民行動透過詢問大小熱、店家的意願收集了一些環保班日相關資訊，希望可以透過資訊普及和更方便的實施方式吸引更多人實施，為環保盡一分心力！

• 餐具方面

若需要統一借餐具可於租借前至少 3 天告知大熱，因大熱餐具是統一像外面廠商租借所以不會有數量不夠的問題！但一樣要付租金。

• 願意配合店家名單

1. 麒玲義大利店

(*焗烤不行，有需大量訂購可加菜單上的 Line)

TEL：0922315103、2391-0158、2392-0298

Line ID：0922315103

2. 凱琳焗烤坊(*焗烤不行)

TEL：2771-8228、2771-7198 大量訂購：0953633732

Line ID：7908kj

3. 吉野烤肉快餐(*一定得統一便當盒)

TEL：2371-0179、0965158979

4. 御狀元烤肉飯(*要前一天打)

TEL：2375-5191、2370-9917、2370-0091

5. 池上便當

TEL：2394-6376、2394-6377

6. 十三川(*要提前兩天訂，只能訂飯類)

TEL：2361-3369

7. 焗御坊(*要提前兩天訂，只能訂義大利麵)

TEL：2375-5424、0983097000(二十份以上)

Line ID：0983-097000

環保班日回報

在實施完環保班日之後，請花幾分鐘填寫一份簡單的回報表單，將實施環保班日的經驗分享給更多同學，一起達成垃圾減量的目標！



環保班日回報
&入隊表單



環義 IG