

類別	代表蔬果	清洗方式
小葉菜類	小白菜、青江菜、茼蒿菜、菠菜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 去除腐葉 2. 去除近根部 1 公分 3. 浸泡、以流動水清洗菜葉 5 分鐘 4. 以手輕搓洗菜葉。
包葉菜類	高麗菜、結球萵苣、花椰菜、包心白菜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 剝除外葉 3 片丟棄。 2. 依食用需求處理菜葉。 3. 浸泡、以流動水清洗菜葉 5 分鐘 4. 以手輕搓洗菜葉。
豆菜類	豇豆、菜豆、豌豆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 去除豆莢頭尾梗部。 2. 浸泡、以流動水清洗菜葉 5 分鐘 3. 以手輕搓洗豆莢。
果菜類	甜椒、番茄、茄子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 去除蒂頭，甜椒切開去子。 2. 以流動水清洗果實表面 5 分鐘 3. 以手輕搓洗。
瓜菜類	胡瓜(小黃瓜)、苦瓜、絲瓜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以流動水清洗果實表面 5 分鐘 2. 以手輕搓洗。 3. 洗完依食用需求處理，如去皮、去子。
根菜類	紅蘿蔔、馬鈴薯、番薯	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以流動水清洗根菜 5 分鐘並 2. 手或軟刷輕搓洗。 3. 浸泡、洗完依食用需求處理，如去皮。
皮可食水果	草莓、蓮霧、櫻桃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 浸泡、以流動水清洗果實 5 分鐘。 2. 去除蒂頭後食用。
皮不可食水果	香蕉、西瓜、蘋果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以流動水清洗果皮 1 分鐘 2. 去皮後食用