

超市級別 Grocery Shopping

Budget

REMA 1000



Average



High-end



丹麥物價是眾所皆知的貴，因此自己料理的機會高，因此選對超市購物可以一定程度的省不少錢，許多超市都會在晚上9點過後貼標特價品。就我個人而言，我習慣在fotex買魚和granola、冷凍食品、葡萄酒；super brugsen買肉品；netto買生活用品、蔬果；365和REMA1000有經過時撿打折蔬果；irma買有機食品；7-EVEVEN則是完全避免。

另外，為鼓勵回收，於丹麥當地所購買產生的空塑料寶特瓶、特定玻璃瓶、鐵鋁罐可以在大多數的超市使用自動回收機器，透過廢瓶回收制度換取獎勵金(或是你可以想成是當初購買時的預付金)。

- 0.5 litre以下玻璃瓶 = DKK 1.00; 0.5 litre以上玻璃瓶= DKK 3.00
- 1 litre以下寶特瓶 = DKK 1.50; 1 litre以上寶特瓶 = DKK 3.00

亞洲超市

上述的超市基本上都可以買到基本的亞洲調味料，像是醬油、芝麻油、春捲皮、雞蛋麵等，如果想吃豆腐、青江菜、豆芽菜、味噌、薄肉片、湯圓、火鍋湯底等可以的meatpacking district，有以下兩間亞超可以一次購足：

- Ume物美亞洲百貨行
- KFT Asian Shop

其中Ume基本上只要單筆消費達DKK300起就可以幫你配送，我住在Nimbusparken, Frederiksberg (CBS主校區那區)，DKK300就可以免費送，跟宿舍其他同學一起合買很容易就可以達到了。網購網址：<https://www.umefooddk.com/d/index.php>

還有一個省錢又永續的app是"too good to go"，這裡集結許多店家的即期品，上述超市也會上架在這個app上，最低可以用低至一折的價格購買回家，只需要在app上預約取貨時間就可以在預約的時間前往取貨。許多同學會透過這個app一起預約然後share超市、麵包店或熟食店的商品。非常省！



其中 REINH.的麵包(右圖)推推。拿到的麵包也都是算蠻“新鮮”的，一袋通常有4-5種麵包，折扣也很深。然而超市的蔬菜水果狀態就很不一定了，很看運氣。

