

外出飲食衛生原則

安全首則

在工商業為主的社會中，「外食」已經成為許多人主要的飲食方式。據餐飲業估計，全台灣每天中午有將近九百萬人必須依賴外食，你我都可能是外食族的一員。

台灣地區屬高溫多濕的亞熱帶區，尤以入夏後氣溫常達 30°C 以上，故各種微生物極易繁殖，食品也容易腐敗變質，若不特別注意飲食衛生，極易發生食品中毒。

但是，食物中毒一不小心就會發生，要怎樣吃才安心呢？其實只要確實遵守以下原則，外食用餐就能愉快又安心：

1. 避免冷食、生食，不吃來路不明的食物。
2. 避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。

餐廳的選擇

外出時對於進食場所的選擇應注意：

1. 工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子，手部沒有傷口，並無抽煙、嚼檳榔等不良習慣。
2. 四週環境清潔乾淨，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞。
3. 餐具潔淨無裂縫，碗盤沒有食物斑點及油漬，杯子沒有殘留口紅印，並供應衛生筷子及紙餐巾，團體用餐供應公筷母匙。
4. 進食場所光線明亮空氣流通。
5. 廚房通往供餐場所的通路，不可有油膩不潔的現象。
6. 洗手間水源充足，並備洗手清潔劑、烘手器或乾手用紙巾。
7. 廚房乾淨整潔，無不良氣味
8. 選擇溫度足夠的熱食，以及有蒸氣保溫設備的自助餐熱食。
9. 沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食，請勿食用。
10. 地板要清潔，通往廚房的通道沒有斑點及油漬沾在上面。
11. 所提供的生菜沙拉或水果，應新鮮無異味。
12. 沒有蟑螂、螞蟻等不速之客。

喜慶辦桌的安全衛生

1. 烹調處需有遮蔽措施。

- 2.烹調場所應避免於污水聚集處。
- 3.烹調場所不可在樹下及順風處，除非有遮蔽物。
- 4.業者需有固定水源，千萬不可接公廁用水，以避免水源污染。
- 5.業者需有自己的洗滌設施（例：三槽式洗滌設施）。
- 6.業者需有預炸、冷凍冷藏設施及低溫配送車。
- 7.請業者不要供應生冷及不加熱即可時用的食物。
- 8.請業者以「先冷後熱」方式上菜。
- 9.請業者使用較辣、較酸或乾粉等的沾。

路邊攤的安全衛生

- 1.有良好的遮蔽設備，以避免病媒及灰塵污染。
- 2.有充足的水源供從業人員洗手及洗滌餐具。
- 3.有良好的冷藏設施確保生鮮食物不易腐敗。
- 4.有定期更換油炸用油。
- 5.適量使用免洗餐具，不可造成環保問題。

學生午餐的安全衛生

- 1.供應學校膳食的業者須聘請 70% 以上有執照之廚師。
- 2.學校應聘請營養師設計菜單，以維持學生營養均衡，並監督製作衛生。
- 3.應有足夠之空間及設施設備，製備學生餐點。
- 4.餐具以可清洗消毒之不銹鋼為主，並充分洗淨以供使用。

餐盒的安全衛生

- 1.包裝餐盒請標示有效日期、廠商名稱及地址，隔餐請勿食用等字樣。
- 2.購買時須注意廠商是否有營利事業登記或工廠登記證。
- 3.選擇有優良證明（如：HACCP 先期輔導認證標誌、CAS 認證標誌）之業者更有保障。
- 4.使用之紙盒必須為合乎衛生要求者。
- 5.所供應的食物必須營養均衡。
- 6.所供應的食物含水量不可過多，以免容易變壞，調味料也不可過多。
- 7.業者不可超量及提前生產，剩下的食物不可隔天供應。

【資料來源：衛生福利部食品藥物管理署】