

健康飲食及製 備原則



營養師 褚玉芬

LOGO

健康的吃，健康的人生



- ❖ 環境改變，吃的不當加上少動的生活習慣，導致肥胖率、慢性病的罹患年齡也越來越下降
- ❖ 透過教育及健康友善的用餐環境，學生們可以學習正確選擇食物
- ❖ 從業人員的責任



我夠健康嗎？



怎麼吃才健康？

~認識食物種類

新版每日飲食指南



新版每日飲食指南



食物六大類—全穀根莖類



❖ 全穀根莖類

白飯、粥、米粉、冬粉、**地瓜、馬鈴薯、芋頭、南瓜、玉米、紅豆、綠豆**、米苔目、河粉、**山藥**、麵包、粉圓(珍珠)、麥片、蘇打餅乾、吐司...等

❖ 要吃多少？(一天量1.5~4碗)

❖ 主要提供的營養素：醣類

糖類的功能



1. 提供熱量
2. 蛋白質節省作用
3. 防止酮酸中毒(不吃澱粉飲食容易酮酸中毒)
**呼吸有腐敗水果味道
4. 合成人體物質

食物六大類—蔬菜類



❖ 蔬菜類

空心菜、地瓜葉、綠豆芽、高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇、竹筍、小黃瓜、筴白筍、苦瓜、大白菜、小白菜、蕃茄、洋蔥、絲瓜、芹菜...等

❖ 要吃多少？(一天量：3~5碟，每碟100公克)

❖ 主要提供的營養素：纖維質

膳食纖維的功能



1. 腸道疾病預防

2. 增加飽足感

3. 降低血脂肪

4. 延緩血糖上升

**每日攝取35公克以上

**注意水分補充

**副作用??

**蔬菜有這麼多好處，為什麼學生不吃菜???

食物六大類—肉魚豆蛋類



❖ 肉魚豆蛋類

雞蛋、鴨蛋、皮蛋；豆腐、豆乾、豆包、黃豆、毛豆、素雞；各種魚、蝦、蛤蠣、花枝；豬肉、牛肉、雞肉、肉鬆(鹽糖多)、貢丸(鹽糖多)、豬血(膽固醇高)、內臟類(膽固醇高)...等

❖ 要吃多少？(一天量：3~8份)

❖ 主要提供的營養素：蛋白質

****少選用油炸豆製品**

蛋白質的功能



1. 提供熱量
2. 建造及修補身體組織
3. 合成酵素
4. 合成體內抗體及賀爾蒙
5. 運輸作用：如脂蛋白協助運輸膽固醇及三酸甘油脂

食物六大類—油脂與堅果種子類



❖ 油脂類

看的見：植物油(大豆油、葵花油、花生油等)、動物油(豬油、雞油、牛油)、沙拉醬、鮮奶油、沙茶醬...等

看不見：花生(醬)、芝麻、開心果、核桃、杏仁、瓜子、南瓜子...等

❖ 要吃多少？(一天量油脂3~7份，堅果1份)

**小叮嚀：健康的東西(堅果)吃太多也會變不健康

脂肪的功能



1. 提供熱量(熱量高，每公克提供9卡)
2. 隔絕與保護作用
3. 細胞膜重要組成
4. 幫助脂溶性維生素吸收

食物六大類—水果有哪些？



❖ 水果類

香瓜、蘋果、葡萄、芭樂、葡萄柚、楊桃、百香果、水梨、橘子、柳丁、荔枝、香蕉、水蜜桃、芒果、鳳梨、草莓、木瓜、哈密瓜...等

❖ 要吃多少？(一天量：2~4份；每份約一碗)

❖ 主要提供營養素：維他命C

食物六大類—奶類



❖ 奶類

牛奶、羊奶、優酪乳、起司、乳酪、優格...等

❖ 要吃多少？(一天量1.5杯~2杯)

❖ 主要提供營養素：蛋白質、鈣質



口渴時最佳選擇~白開水

白開水在體內的功能



- ❖ 1. **營養成分或廢物的溶解劑**：營養素的消化吸收、大小便廢物的排泄，都需要水分
- ❖ 2. **平衡體溫**：水份可吸收體內多餘的熱後再排出，以維持體溫恆定
- ❖ 3. **潤滑關節**：水是關節潤滑液的來源
- ❖ 4. **滋潤細胞**：維持皮膚的新陳代謝

含糖飲料不能取代白開水



- ❖ **汽水、可樂**：營養成分少且熱量高，容易造成胃酸分泌及腹脹不舒服
- ❖ **低卡飲料**：添加代糖滿足想吃甜的口慾，但長期而言，還是容易對甜食上癮
- ❖ **紅、綠、奶茶**：含單寧酸及咖啡因，可能影響鐵吸收。市售奶茶大都添加奶精，油脂量過高
- ❖ **運動飲料**：含糖、鈉、鉀等成分，經常飲用容易造成腎臟負擔
- ❖ **咖啡**：咖啡因會刺激神經系統，容易造成煩躁、焦慮、易怒、心悸
- ❖ **非100%蔬果汁**：額外添加糖、增稠劑、色素，且營養成分在製作過程中已破壞



怎麼選才健康？

~食物紅綠燈及烹調紅綠燈



食物紅綠燈

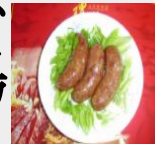


- ❖ 將各種種類所包含的食物分成紅、黃、綠燈，讓同學及一般民眾都能簡單的正確選擇食物
- ❖ 紅燈表示食物所含的油、糖、鹽都高，要小心選用
- ❖ 黃燈表示食物略含有一些油、糖、鹽，不宜多吃
- ❖ 綠燈表示所有新鮮安全的食物，可以每天食用



紅燈食物

只提供熱量、糖、油和鹽份，而其他必須營養素含量很少，只可偶爾選擇的食物。

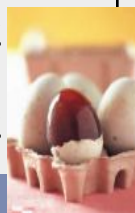
奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
無	炸薯條 甜甜圈 小西點 月餅 速食麵 爆米花 	醃製蔬菜 	蜜餞 甜果汁 	鹹魚 香腸 臘肉 蛋類：無 豆製品：無 	培根 豬油 奶油 乳瑪琳 酥油 雞皮 豬皮 	洋芋片 奶油蛋糕 糖果 巧克力 可樂 含糖飲料 



黃燈食物

含有人體必須的營養素，但糖、脂肪或鹽分過高，是必須攝取限量的食物。

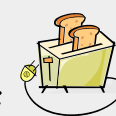
奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
全脂奶 調味乳 乳酪 發酵乳 奶昔 布丁 霜淇淋	炒飯 炒麵 炒米粉 甜鹹麵包 煎蘿蔔糕 年糕	炸蔬菜 大油炒蔬菜	水果沙拉 水果罐頭 乾果	煎炒炸肉 肉鬆 火腿 熱狗 油豆腐 皮蛋 鹹蛋	核果 堅果	漢堡 披薩 海綿蛋糕





綠燈食物

含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天必須攝取的食物。

奶類	五穀根莖類	蔬菜	水果類	肉魚豆蛋類	油、鹽、糖	其他
低脂奶 脫脂奶 酸酪乳 低脂乳酪 	米飯 饅頭 吐司 湯麵 綠豆湯 水煮玉米  	新鮮蔬菜  	新鮮水果   	瘦肉 豆腐 豆漿  	橄欖油 花生油 芥花油 魚油 	白開水 麥茶 無糖飲料 純米果   

烹調紅綠燈



- ❖ 新鮮的食材只要簡單的烹調就很好吃
- ❖ 如果在學時期從小就養成重口味，出社會或者邁入中年後就更不容易改變
- ❖ 紅燈烹調方式—要減少使用次數
- ❖ 黃燈烹調方式—避免經常性使用
- ❖ 綠燈烹調方式—可經常使用



紅燈食物

*紅燈停—請盡量少用

炸	多量油(可蓋過食材的量)燒熱後，將食物烹煮熟。
酥	將油熱透，淋在已熟的食物上，使外皮變酥。
三杯	薑、蔥、紅辣椒炒香後放入主菜，加麻油、香油、醬油各一杯，燜煮至湯汁收乾，再加入九層塔拌勻。



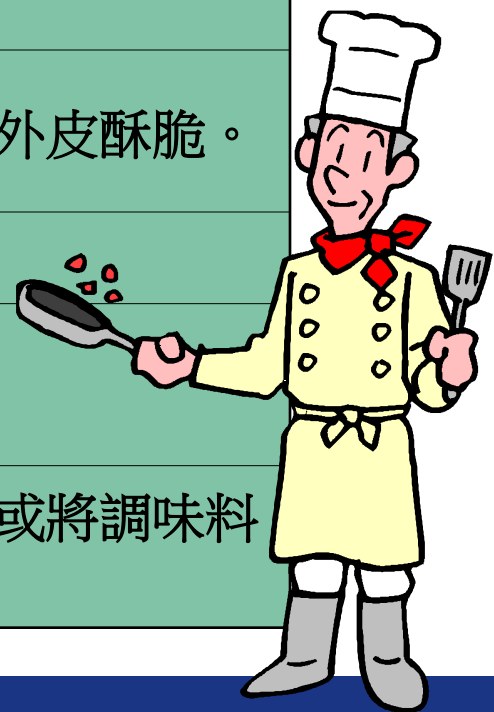


黃燈食物

* 黃燈注意—謹慎使用



炒	以中大火炒拌食物。
爆	強火將油燒熱，菜料迅速拌炒即起鍋。
煎	將少量油燒熱後，以中火使食物兩面發黃、外皮酥脆。
燴	菜餚煮熟後，加入太白粉水勾芡。
蜜汁	利用蜂蜜增加菜餚之特殊風味。
糖醋	主要調味醬為糖、醋，在菜餚中直接調味，或將調味料勾芡後淋在菜餚上。





綠燈食物



* 綠燈行——可多多使用

蒸	利用隔水加熱使食物變熟。	
涮	肉類食物切成薄片，吃的時候放進滾湯中燙熟。	
燙、煮	食材處理好之後，放入滾水或高湯中，大火燒滾就撈出稱做「燙」，煮得比較久稱為「煮」。	
烤、烘	調味後的食物，用烤箱或架在烤網，烘熟或乾燥。	
燉、滷	先大火燒滾食物，以小火燒到爛熟是「燉」；若加入滷包就是「滷」。	
燒、燜	菜餚經過炒煎，加入少許水或高湯及調味料，微火燜燒，使食物熟透、汁液濃縮。	
凍	食物中加入洋菜、果膠，利用低溫把菜與湯汁凍結起來。	
拌	菜餚處理好，放入調味料拌勻。	



良好的飲食觀念需從小做起
而優良烹調者是背後最大的
協助者(功臣)；消費者想要
有健康的身體及吃到健康的
食物，更需要良好的餐飲業
者供應。



Thank You !

www.themegallery.com

LOGO

學生餐廳餐飲衛生檢查

營養師：褚玉芬



法規依據

- 食品衛生管理法
- 食品良好衛生規範法規
- 政府食品衛生相關法規及學校規範

學校餐廳衛生管理檢查項目

一、工作人員個人衛生

二、調理用膳等場所衛生

三、原物料倉庫衛生

四、其他

一、食品從業人員衛生管理

1. 工作時必須穿戴整潔淺色衣帽，以防止頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中。



帽子以淺色為主最好為白色

髮不可露出

調理工作者應戴口罩

不可留鬍鬚

白色服裝

不可配戴飾物

指甲剪短

手部經常保持整潔

整齊清潔服飾

食品管理（工作）專用



2. 每學年接受健康檢查一次。**新進員工應先體檢合格使得僱用**，原有員工應在**開學前兩週**按時持續辦理健康檢查。

健檢項目：

(1)胸部X光：結核病

(2)傳染病：A型肝炎、傷寒、手部皮膚病、出疹、膿瘡

(3)傳染性性病：血清檢查(梅毒)

(4)精神疾病

(5)糞便檢查：寄生蟲、腸胃傳染病

發病期停止與食物接觸之工作

立即就醫治療直到痊癒可從事食品相關作業為止。

員工的職責：工作人員應主動告知雇主或管理人員。

雇主的職責：適當做職務內容調動。

3. 保持雙手乾淨，經常洗滌及消毒，不得續留指甲、塗指甲油及配戴飾物。**(常犯問題)**

手部清潔重點

1. 常洗手、正確洗手
2. 定期修剪指甲
3. 手部有傷口、發炎、膿腫
 - 不得從事食品製造工作
 - 金黃色葡萄球菌
4. 使用95%酒精或洗手乳清潔手部衛生

4. 手指不可觸及餐具邊緣、內面、飲食物。
(易犯問題)

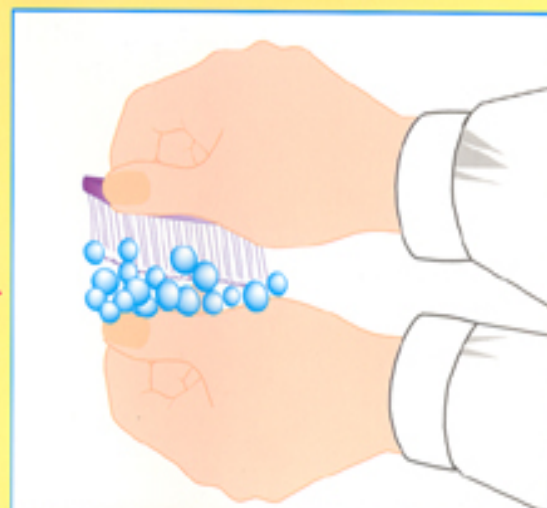
食品從業人員正確洗手步驟



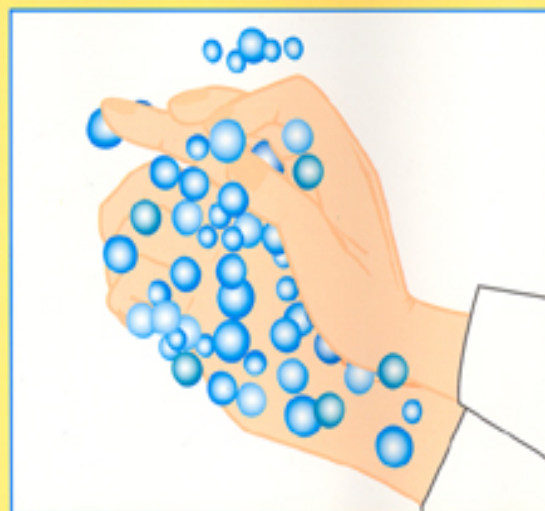
步驟1.用清水將雙手完全弄溼



步驟2.均勻的抹上肥皂



步驟3.利用乾淨的指甲刷把指尖及指甲刷乾淨



步驟4.手心手背互相搓洗至少20秒



步驟5.用清水將雙手徹底沖洗乾淨



步驟6.用烘手機或紙巾將手擦乾



洗手時機

- 工作前或進入烹調區前
- 處理生食後或處理熟食前
- 如廁後
- 用食、抽煙、擤鼻涕或咳嗽後
- 使用化學藥劑後
- 處理垃圾後

5. 供膳時應戴口罩即丟棄式衛生手套(用一次即丟)

*****正確戴口罩**

6. 工作中不得有吸菸、嚼檳榔、飲食等可能汙染食品之行為。

*****不要在直接在攤位上吃東西，可至一般用餐區吃飯。**

二、調理用膳等場所衛生

1. 環境清潔

- (1) 牆壁、支柱、天花板、屋頂、燈飾、紗門窗。
- (2) 排水溝及溝蓋、地面清潔且不積水。

地板溼滑：危險、容易孳生病菌

2. 調理用器具(鍋 煎台 飯鍋 果汁機等等)、容器、**餐具**清潔衛生。

***使用完畢的烹調器具、煎台要隨時清洗乾淨，避免病媒孳生，也易於器具的清潔。

3. 灶面、抽油煙機保持完整清潔並不得汙染其他場所。

餐具衛生檢查(脂肪殘留)

三、檢查方法：



①將試液滴在供檢驗之餐具或容器上。



②慢慢迴轉使其擴及全面。



③用水輕輕沖洗。



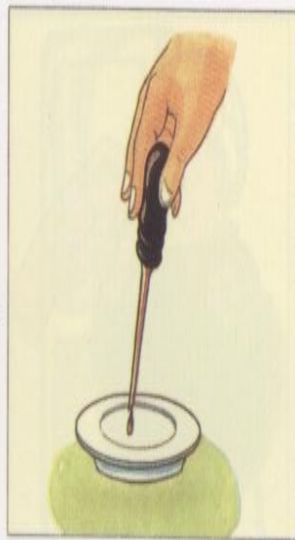
④如有殘留油脂會呈現紅色的斑點

餐具衛生檢查(澱粉殘留)

三、檢查方法：



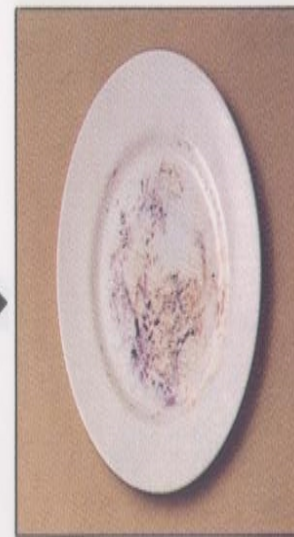
①取碘試液。



②滴在供檢驗的餐具或容器上。



③慢慢迴轉，使碘試液擴及全面。



④有殘留澱粉會變為藍紫色。

4. 正確使用三槽式洗滌法

預洗：噴洗及擦拭(刮除餐具上殘留食品、並用水沖去餐具上之黏著物)

第一槽清洗：清潔劑溶於溫水刷洗

第二槽沖洗：以流動的水沖洗

第三槽消毒：有效殺菌，200ppm氯液或熱水

烘乾或晾乾

洗淨洗滌槽

***不可以用抹布擦拭餐盤，並以食品用洗滌劑清洗(不得使用洗衣粉清洗)。

刮除髒物

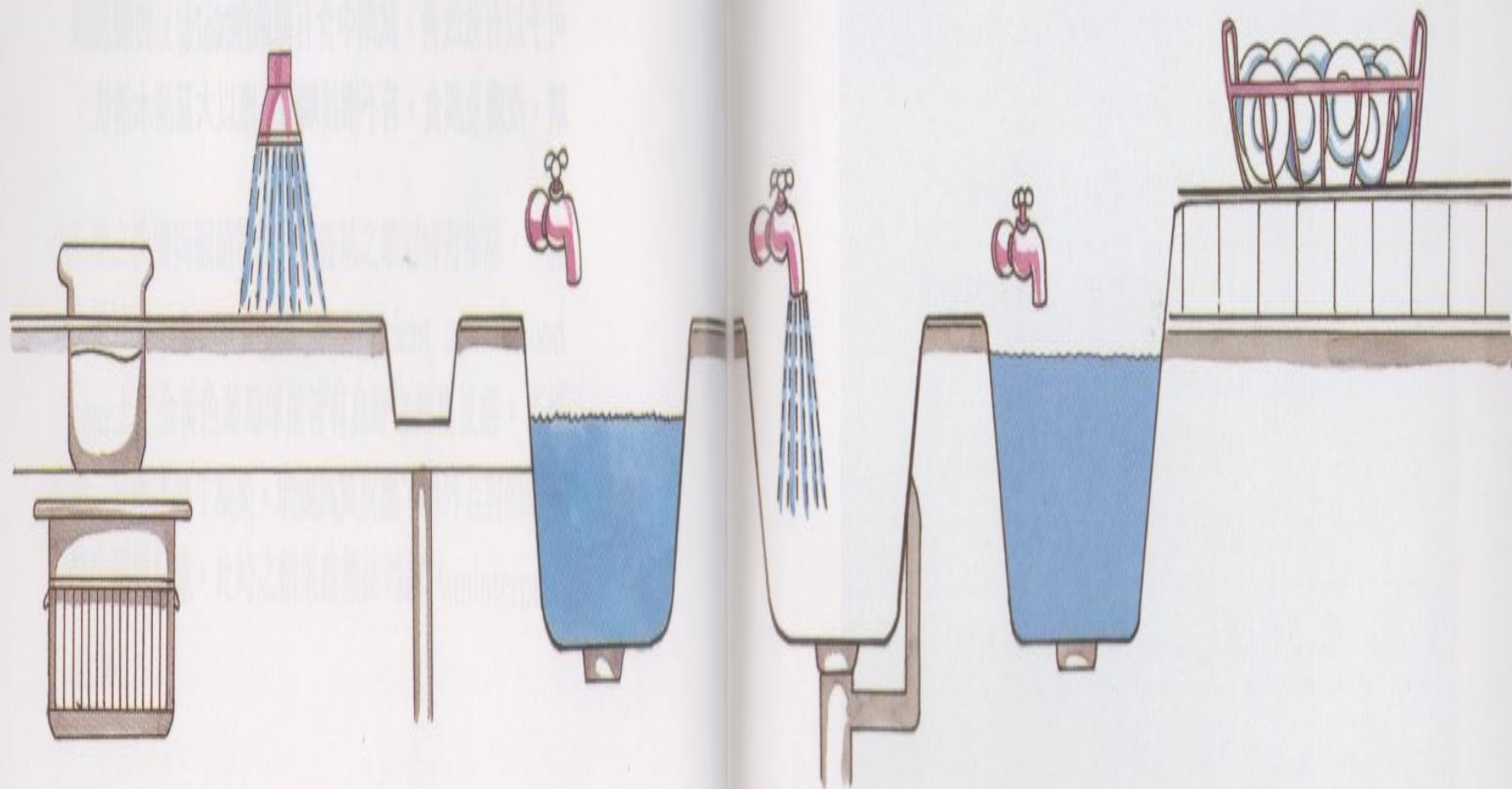
預洗

清洗

沖洗

消毒

滴乾



刀具、砧板管理要點

1. 應備至少兩套以上的刀具及砧板，明確標示且處理生、熟食。
2. 切割不再加熱即可食用之食品及水果必須使用塑膠砧板。
3. 刀及砧板使用後應確實洗淨殺菌完全。
***髒了就換
4. 不用時應側放或懸掛以保持乾燥。
5. 刀具、砧板應每日洗淨、殺菌。

5. 刀具、砧板管理



1. 刀具砧板儲存應側放或懸掛。
2. 明顯標示出生、熟食，並正確使用以防止交叉汙染。

想一想：

圖片中有哪些可以改進的部分??

生熟食分區但砧板未標示



6. 禁用有缺口及裂縫之炊、餐具。

避免顧客受傷也避免病菌殘留或清洗不乾淨

7. 餐具洗滌應以食品用洗潔劑清洗、有效殺菌，並置於餐具存放櫃。

8. 餐具洗滌區應與食物有效區隔，以避免交叉污染。

9. 食品應在工作檯上調理，容器、食材不得放在地上。

10. 冷凍、冷藏庫管理

1. 定期除霜及清理。
2. 裝置容量不可超過70%。
3. 冷藏7°C 以下，冷凍-18°C 以下，每日確實記錄溫度。
4. **生熟食覆蓋完整、分開貯存**以避免相互污染。
5. 所有東西不能堆積一處，應讓食品四面均可接觸冷空氣。
6. 熟食與生食置同一冰箱時，注意熟食應置於生食上面，避免交互污染（低污染性的往上放）。

食物汙染度：熟食→蔬果→肉→海鮮、蛋
汙染度低→→→→汙染度高

怎麼做會更好??





- 1.食材未覆蓋
- 2.食材置地放



1. 食材交疊放
2. 未注意食材交互汙染
3. 生熟食未分開



11. 食材採購管理(重點管理)

- 1.選購具有合格標章之食材。
- 2.包裝完整、標示清楚。
- 3.注意保存期限（注意使用量與進貨量）。

1. 品名
2. 內容物(重量、容量或數量)
3. 原料名稱
4. 食品添加物名稱
5. 製造廠商名稱及地址，或進口廠商名稱及地址，或代理廠商名稱及地址
6. 製造日期
7. 保存期限（如:06/10/2014）
8. 保存方法及條件
9. 需加熱調理供食者其調理方法

進口食品要有
原製造廠及代
理商資料





12. 食品加熱保溫

- 熟食不得置於室溫下兩小時，熱存食品中心溫度在60℃以上。
 - 不得供應未加熱處理之水產品及生食。
 - 不得供應不需加熱之成品及半成品。
- 如：涼麵、泡菜、壽司、皮蛋豆腐、海帶乾絲。

***小吃部亦同。

13. 調理場所要有足夠的光源，至少200米燭光上。
光源不足：無法發現菜中的異物或者變色、傷視力。

14. 良好的通風及排氣。

15. 食物調理檯面應以不銹鋼材質鋪設。

16. 廚餘桶、垃圾桶加蓋。(保持清潔避免將不必要的病菌病媒帶入用餐場所)

三、原物料倉庫衛生

庫房分類

- 新鮮材料庫房（冷藏、冷凍庫）
- 乾貨庫房
- 非食品庫房（清潔品、包裝材料）
 1. 清潔品與包材分開儲存以免汙染包材導致食品中毒。
 2. 外帶盒、碗要妥善儲存避免病媒蟑螂等侵入。
 3. 不必要的紙箱馬上丟棄。

庫房管理

1. 標示品名、進貨日期，舊貨往前堆放或往上堆放，以利先行利用。(先進先出原則)
2. 地面不可積水、髒亂。
3. 標示清楚並分類放置（例如：調味品區/飲料區/素料區/罐頭區）
4. 棧板之設置(離牆離地5公分以上)，層架以不銹鋼為主。
5. 維持一定的溫（5-22℃）溼度（40-60%）
6. 採光良好，保持清潔及通風。
7. 防病媒侵入措施。



紙箱易藏病媒
蟑螂等等



層架上的紙箱乾淨嗎??

問題出在哪？



清潔用品要另外放

哪一個比較好？



三、其他

1. 水質應符合飲用水水質標準，定期更換濾心，並出示文件證明。
2. 出入口、門窗或其他孔道應有紗門、紗窗或其他防止病媒侵入的設備。

***空氣簾要打開。

3. 四周環境衛生。（乾淨整齊帶給顧客好印象）
4. 定期繳交衛生自主管理表。

被忽略的出風口



5. 食物留樣

1. 每道食物重量200公克以上。
2. 高水活性、低酸性食品(豆製品、蛋、肉、魚等等)。
3. 以塑膠袋妥善包裝。(預防汁液外漏)

7. 油脂截留槽清洗

- (1). 清洗範圍：四周牆壁、水溝、地面及油脂截留槽。
- (2). 清洗頻率：依廚房烹調量而定，但是有異味或者烹煮量大時2天須清洗一次。

8. 廚師證及教育訓練

廚師執照非廚師證。

第廿九條：餐飲業者衛生管理

(一)凡以中式餐飲經營且具供應盤菜性質之觀光旅館之餐廳、承攬學校餐飲之餐飲業、供應學校餐盒之餐盒業、承攬筵席之餐廳、外燴飲食業、中央廚房式之餐飲業、伙食包作業、自助餐飲業等，其雇用之烹調從業人員，自本規範公佈後一年起應具有中餐烹調技術士證，其持證比例如下：

1. 觀光旅館之餐廳：百分之八十。
2. 承攬學校餐飲之餐飲業：百分之七十
3. 供應學校餐盒之餐盒業：百分之七十
4. 承攬筵席之餐廳：百分之七十。
5. 外燴飲食業：百分之七十。

如何換證

- 持中餐烹調技術士證之從業人員，應加入當地縣、市之餐飲相關公(工)會，並由當地衛生主管機關認可之公(工)會發給廚師證書。
- 廚師證書有效期限為四年，期滿每次展延四年。申請展延者，應在該證書有效期限內接受各級衛生機關或其認可之餐飲相關機構辦理之衛生講習，每年至少八小時。共計四年需32小時

