

餐飲從業人員衛生操作指引

101.04.20

14:30

營養師：黃玉芬

從業人員工作前準備

體檢

新進人員**到任前完成**

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.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

服裝儀容

工作衣帽應於工作場所之更衣室更換

- 1.淺色工作衣帽
- 2.淺色工作帽（髮不外露）
- 3.調理及供膳戴口罩及丟棄式衛生手套
- 4.穿著包鞋
- 5.工作服髒了立即洗

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



手部清潔衛生

1.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.不得配戴飾品(手錶)、塗抹指甲油

洗手時機

以下情況應及時洗手

- 1.處理生食後或處理熟食前
- 2.如廁後
- 3.用食、抽煙、擤鼻涕或咳嗽後
- 4.使用化學藥劑後
- 5.處理垃圾後

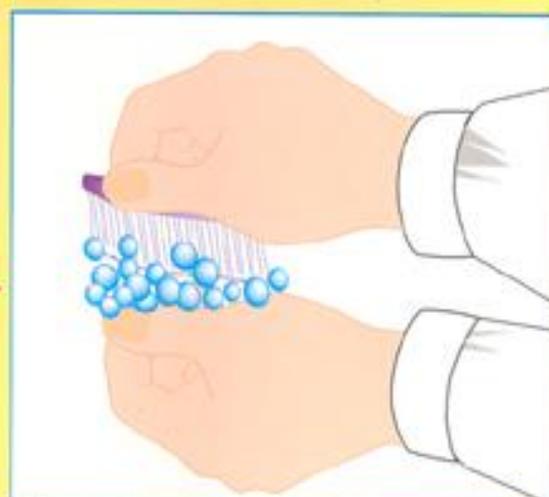
食品從業人員正確洗手步驟



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





2-2 洗手設備

個人工作衛生

1.工作時不得吸煙、嚼檳榔、飲食

2.手指不觸及餐具邊緣、內面或食物

3.器皿掉落地面應洗淨再用，食物則應棄置

4.熟食應以乾淨的夾子或用具夾取，不可手直接接觸（如試吃時）

2. 從業人員不可蓄留指甲、塗抹指甲油、化粧品及穿戴手錶、手鐲、戒指等飾物。

常見之缺點：①臉部化粧、塗抹口紅。

②手部飾品繁多。

③指甲過長。

④塗抹指甲油。

* 廚房應於明顯處懸掛一時鐘及提供鏡子，以便工作人員觀看，整理自身的儀表。



1-1 從業人員不可穿戴手錶、戒指、涼鞋



左圖工作人員如何改進會更好？

教育訓練

1.持有中餐烹調技術證

2.每年接受8小時在職教育訓練

3.承攬學校餐飲業者持證比例應在70%以上

預防食物中毒

關於食物中毒

1. 高峰期：每年5 ~ 8月

2. 主要原因

冷卻不當

提早製備

工作人員患病或衛生不良

加熱不當 熱存不當 復熱不當

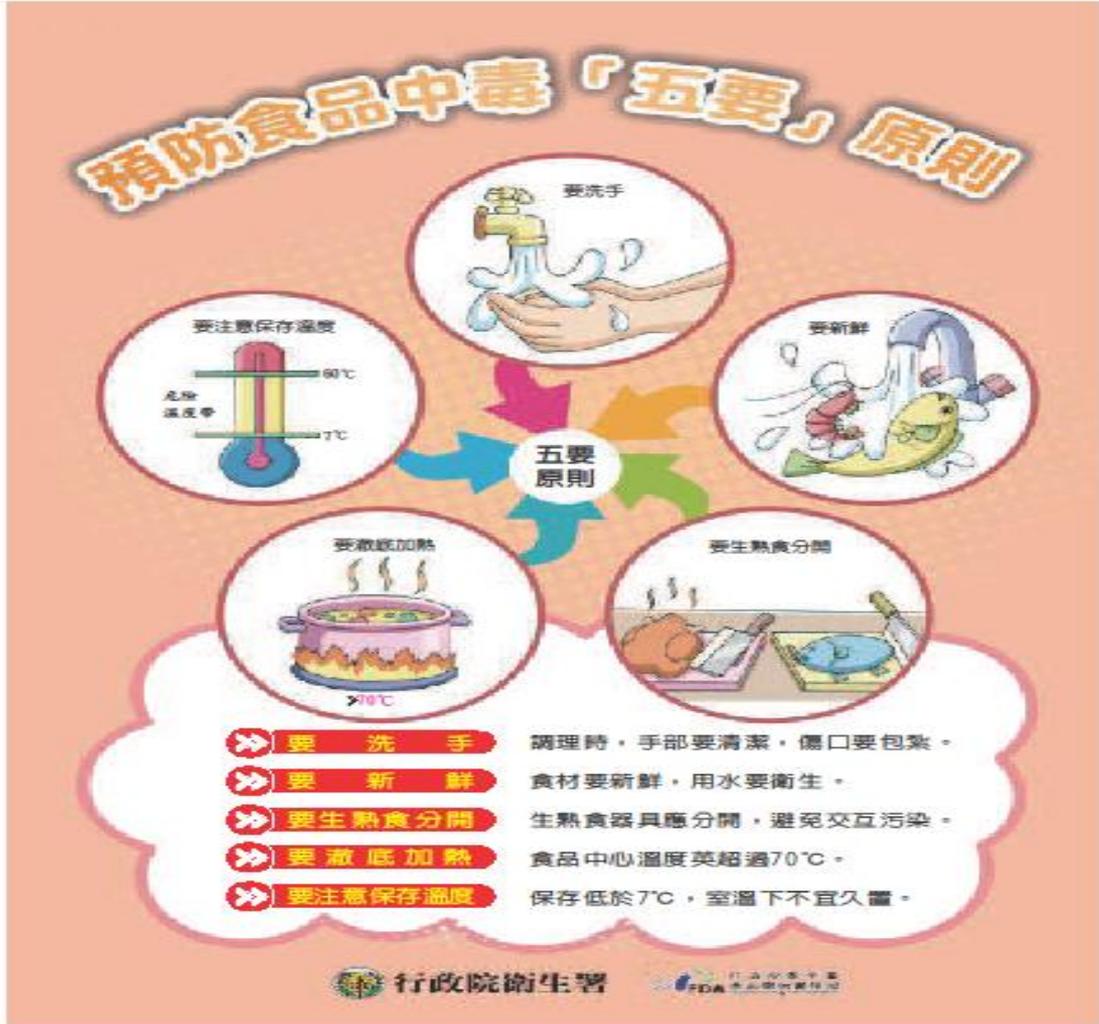
食材污染 交叉污染

設備衛生不佳

不安全食物來源 有毒物質 → 包括食材與非食材部份

食品儲存不當

(二) 預防食品中毒之五要原則





2-4 進料接駁(避免在工作時間內進貨,減少廚房污染)

營業場所衛生

營業場所衛生

1. 保持廚房良好氣味，避免油煙過大(加強清潔抽油煙機)
2. 校園內不抽煙(無煙校園)
3. 製備過程中的設備器具操作及維護應避免食物遭受污染
4. 避免使用木製竹製餐具及與食品接觸之器(餐)具
5. 妥善保存食物(冷藏冷凍及乾貨儲存)
6. 妥善保存餐具
7. 非從業人員不得進入工作區
8. 環境衛生(壁面、天花板、紗門、地板、水溝)



3-5 廚房換風系統



3-6 烹調區



3-7 食品容器具
倒蓋與分類



3-8 保持乾燥的廚房

清洗殺菌設備

預洗：噴洗及擦拭

第一槽清洗：清潔劑溶於溫水刷洗

第二槽沖洗：浸溫水以流動溫水沖

第三槽消毒：200ppm氯液或熱水

烘乾或晾乾 洗淨洗滌槽

有效殺菌

煮沸殺菌：100 °C，5分鐘以上 (毛巾抹布)1分鐘以上 (餐具)

蒸氣殺菌：100 °C，10分鐘以上 (毛巾、抹布) 2分鐘以上 (餐具)

熱水殺菌：80 °C，2分鐘以上 (餐具)

氯液殺菌：200ppm，浸入兩分鐘以上(餐具)

乾熱殺菌：110 °C，30分鐘以上(餐具)

預防交叉污染

1.生熟食分開

(1).食材

(2).刀具

(3).盤、碗、器具

2.抹布

3.食材清洗程序

4.洗滌區與食材存放區要有效區隔

餐具有衛生

1. 餐具有放置應同一方向(手取用端)
2. 禁用有缺口及裂縫之炊、餐具有
3. 餐具有洗滌後要置於餐具有存放櫃
4. 餐具有洗滌區應與食物有效區隔，以避免交叉污染
(第四點小吃部要注意)

調理供膳衛生

廚房之作業區劃分

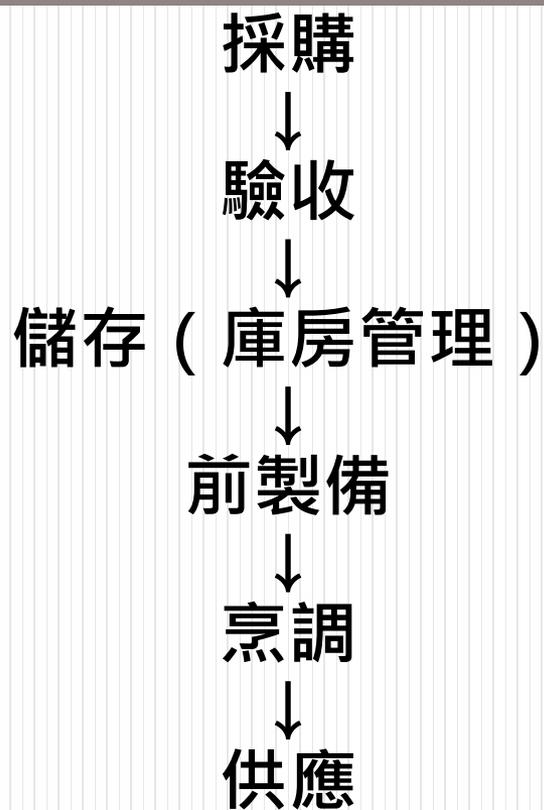
污染區：驗收、洗滌

準清潔區：製備、烹調

清潔區：包裝、配膳

一般作業區：辦公室、洗手間

調理供膳流程



採購

1.注意食品標示及核可標章(CAS....)

2.包裝食品應密封、標示完整

- 品名
- 內容物(重量、容量或數量)
- 原料名稱
- 食品添加物名稱
- 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
- 製造日期
- 保存期限 (如:01/4/2012)
- 保存方法及條件
- 需加熱調理供食者其調理方法

驗收

1.包裝完整

2.注意保存期限（注意使用量與進貨量）

3.避免各類食品同時進貨，減少交叉汙染的機率

儲存

乾貨

- 1.定期清理，專人管理
- 2.標示清楚並分類放置（調味品區/飲料區/素料區/罐頭區）
- 3.棧板之設置。層架建議以不銹鋼為主
- 4.維持一定的溫濕度（5-22°C）溼度（40-60%）
- 5.採光良好，保持清潔及通風
- 6.防病媒侵入措施

冷凍冷藏

- 1.溫度：冷凍-18度以下，冷藏7度以下(每日確實記錄溫度)
- 2.安全防護
- 3.冷凍庫經常除霜
- 4.食材先進先出
- 5.生熟食分開放。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)
- 6.先進先出
- 7.防病媒侵入措施

13. 冷藏溫度在 7°C 以下，冷凍溫度應在 -18°C 以下，熱藏溫度應在 60°C 以上，且食物應加蓋或包裝，以便分類貯存。

理由：細菌最易滋生的溫度為 $16\sim 49^{\circ}\text{C}$ 。



5-15 食物貯藏前應加蓋或包裝

食物儲存要覆蓋

前處理

注意：進行不同工作之前要洗手

1. 食材處理

- (1). 分區處理：蔬果處理區、肉品處理區、魚貝處理區
- (2). 單一處理區順序：蔬果→肉品→魚貝

2. 食材清洗完畢應記得消毒及清洗水槽

3. 刀具分類

黃色：熟食

紅色：生食

(刀具、砧板、抹布應每日洗淨、殺菌)

第 4 章

洗滌、食物前處理

1. 於進行不同工作項目之前，應先洗手。
2. 應於蔬果處理區、肉品處理區、魚貝處理不同類食品。

說明：主要目的在於避免交互污染。

3. 若只有一處理區時，應分時段處理各類生鮮食品。

先後順序：蔬果類→肉類→魚貝類。

乾貨(如香菇、蝦米…)→加工食品類

(素食,如沙拉筍、酸菜…)→加工食品

類(葷食,如皮蛋、鹹蛋、水發魷魚…)

→蔬果類(如蒜頭、生薑…)→牛羊肉

→豬肉→雞鴨肉→蛋類→魚貝類。

* 於清洗各類食品後，應記得消毒及清洗水槽。

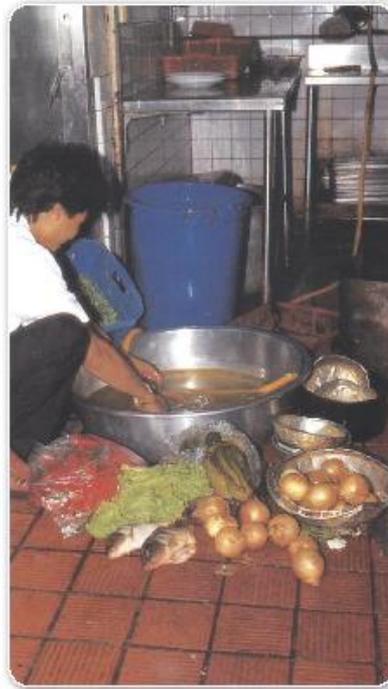


4-1 魚貝處理區



4-2 蔬果處理區

3. 食品、食品容器及器具不可放置於地上，以避免污染，
即使是待洗的食品、食品 容器及器具亦不可放置於地上。



5-4 待洗食品放置地上是錯誤行為



5-3 待洗器具應放檯面上

9. 豬肉及雞肉應以全熟供應，避免外熟內生現象。

- 原因：① 煮熟豬、雞肉，是為防止寄生蟲及其他病原菌污染。
② 服務人員不可以有徵詢顧客「請問您的豬排、雞排要幾分熟」等語句。
③ 豬肉類一些家畜肉務必全熟，不可以半熟供應。
④ 牛排之烹調，中心溫度至少要達到80°C以上，以避免中毒。
⑤ 生鮮海產務必煮熟後再行食用，以避免食物中毒。

10. 生熟食應分開處理，且使用過後的刀及砧板必需立即洗淨、消毒。

- 砧板：① 至少需要二塊供生、熟食用。
② 另再備妥三塊，以利蔬果、魚貝、肉等分開使用。



5-11 生、熟食混合處理極易汙染食物

刀具組衛生

烹調

注意：隨時注意手部清潔

- 1.充份加熱：蛋、豬肉(旋毛虫)、雞肉全熟；牛肉中心溫度80度以上**
- 2.不可以口就烹調器具試吃
- 3.掉落之器皿不可撿拾後未經清洗繼續使用
- 4.食物不可堆放於地面或已烹調好之熟食不可堆疊擺放**
- 5.調理場所照明200燭光以上
- 6.檯面使用不鏽鋼材質



5-18 作業應戴手套



5-19 廚師應戴口罩



5-20 爐灶標準配備放置



5-21 試吃專用湯匙



5-22 作業後的清潔

- * 地板溼、滑的缺點：
- ①人員易滑倒、受傷。
 - ②工作效率低。
 - ③人員增多，污染機會增多。
 - ④人事成本增加。
 - ⑤原細菌易滋生。

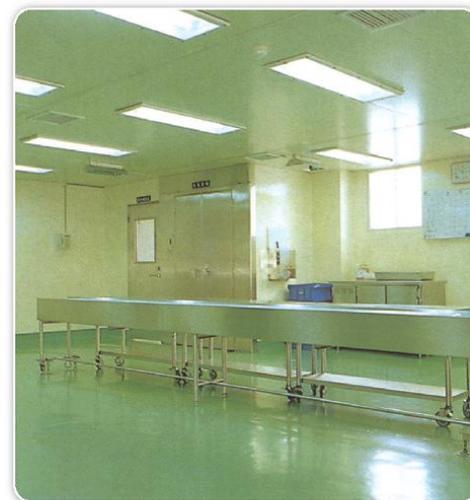


5-17 汙穢、髒亂的廚房地板

其他注意事項：

1. 工作中隨時注意清潔
2. 保持乾爽的地面

14. 廚房地板除污染區外，應隨時保持乾燥、清潔。



5-16 廚房地板應保持乾燥、清潔