

## 第 1 章

# 從業人員工作前的準備

### 一. 個人衛生準則

1. 餐飲從業人員於到任前，應先取得醫療院所的體檢合格證明。

體檢項目應含括：

- (1) 手部皮膚病。
- (2) 出疹、膿瘡。
- (3) 結核病。
- (4) 性病。
- (5) 傷寒。
- (6) A型肝炎。

\* 如上疾病，若處於發病期間，應立即停止與食品接觸之有關工作。

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。

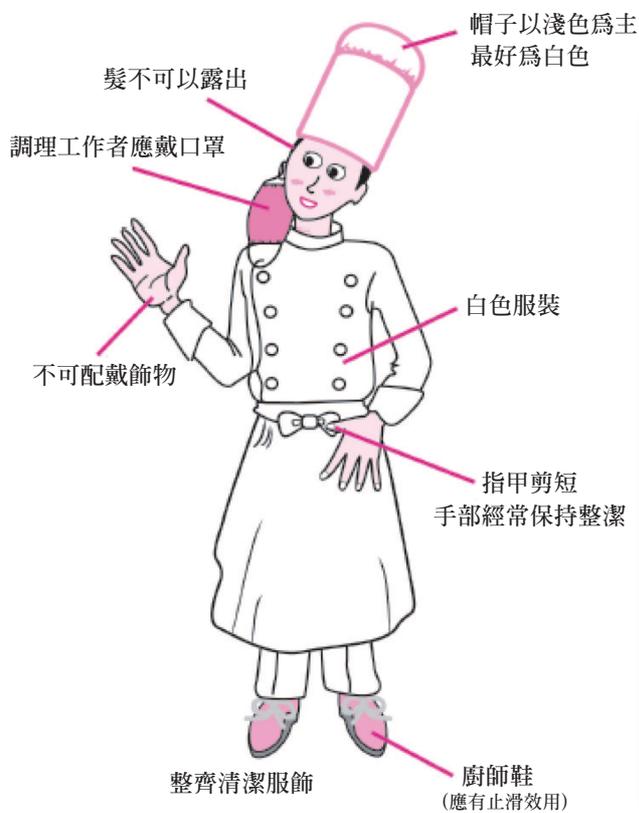
\* 廚房應於明顯處懸掛一時鐘及提供鏡子，以便工作人員觀看，整理自身的儀表。



1-1 從業人員不可穿戴手錶、戒指、涼鞋

3. 凡以中式餐飲經營且具供應盤菜性質之觀光旅館、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、自助餐業等，其雇用的烹調從業人員，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。
- (6) 中央廚房式之餐飲業：百分之六十。
- (7) 伙食包作業：百分之六十。
- (8) 自助餐業：百分之五十。



1-2 餐飲從業人員的標準衣著



1-3 工作服不可穿著上街

4. 需持有中餐烹調技術士證之從業人員，應加入當地餐飲相關公(工)會，並由當地衛生主管機關認可之公(工)會發給中華民國廚師證書，才可從事餐飲工作，並應注意以下重點：
  - (1) 每年應接受8小時以上之在職教育講習。
  - (2) 每年應接受體檢2次(如有疾病應暫停作業)。
  - (3) 每4年申請展延或換證1次。
  - (4) 更換工作地點，應至發證單位辦理變更。
  - (5) 各衛生局及所認可的機構可於中華民國廚師證書系統申請廚師證書。
  
5. 工作前，宜穿著整齊白色或淺色之工作衣帽。

重點：

  - ① 工作衣帽之更換，應於工作場所的更衣室換著。
  - ② 工作帽應能掩蓋頭部前緣之頭髮。
  - ③ 避免穿著短褲、拖鞋、涼鞋。

\* 工作衣帽只可於工作場所穿著，離開工作場所時，宜卸下工作衣帽。

## 二. 預防食品中毒-餐飲從業人員應具備之知識

### (一) 食品中毒發生狀況

依據行政院衛生署統計分析歷年台灣地區食品中毒案件攝食場所分類資料，結果顯示：每年的 5、7、8 月是食品中毒的高峰期。

導致食品中毒的主要原因：

1. 冷卻不當
2. 提早製備（製備與供餐之間相差 1 2 小時以上）
3. 患病或衛生習慣不良的工作人員
4. 加熱不當
5. 熱存不當
6. 復熱不當：使用剩菜
7. 受污染的生鮮食材
8. 交互污染
9. 設備洗滌及消毒不當
10. 有毒物質
11. 不安全的食品來源
12. 食品貯存不當



1-4 交叉污染



1-5 食品應分類標示儲存

## (二) 預防食品中毒之五要原則

# 預防食品中毒「五要」原則

**五要原則**

- >> 要 洗 手
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- >> 要 新 鮮
食材要新鮮，用水要衛生。
- >> 要生熟食分開
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- >> 要澈底加熱
食品中心溫度要超過70°C。
- >> 要注意保存溫度
保存低於7°C，室溫下不宜久置。



行政院衛生署



經濟部衛生署  
食品藥物管理處

第一要：「要洗手」  
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。

第二要：「要新鮮」  
食材要新鮮，用水要衛生。

第三要：「要生熟食分開」  
生熟食器具應分開

第四要：「要澈底加熱」  
食品中心溫度超過70度C

第五要：「要注意保存溫度」  
保存低於7度C，室溫下不宜久置。

## 第 2 章

# 從業人員的個人衛生

1. 食品作業場所內之作業人員，工作時應穿戴整潔之工作衣帽〈鞋〉，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，必要時應戴口罩。凡與食品直接接觸的從業人員不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，並不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。
2. 從業人員手部應經常保持清潔，並應於進入食品作業場所前、如廁後或手部受污染時，依標示所示步驟正確洗手或（及）消毒。



2-1 正確洗手圖示範

3. 工作中、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行爲後，應立即洗淨後再工作。
4. 作業人員工作中不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食、蓄意長時間聊天、唱歌及其他可能污染食品之行爲。
5. 作業人員若以雙手直接調理不經加熱即可食用之食品時，應穿戴消毒清潔之不透水手套，或將手部澈底洗淨及消毒。
6. 洗手設備應備有流動自來水、清潔劑、烘手器或擦手紙巾，並備有鏡子及刷子供刷洗手指甲用。



2-2 洗手設備

7. 工作時間內，如有訪客，應於會客室辦理，不可逕自邀訪客進入廚房。



2-3 應於會客室接待訪客

8. 應盡量避免於工作時間內進貨，以減少廚房的污染。



2-4 進料接駁(避免在工作時間內進貨，減少廚房污染)

## 第 3 章

# 營業場所的衛生問題

1. 在營業場所內不可聞到廚房炒菜的味，若有發生則應予以排除，其可能狀態如下：
  - ①油煙量大於油煙機排出最大量。
  - ②油煙機缺乏清洗保養以致功能不彰。
  - ③廚房有過多的廢熱及廢氣，而使壓力過高。



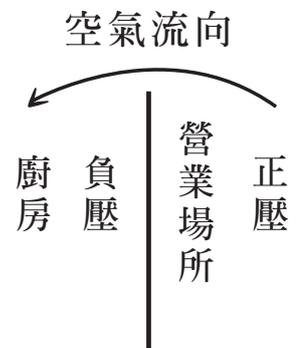
3-1 餐飲場所的良好排油煙設施

2. 營業場所空氣壓力應經常保持正壓狀態，廚房則應保持負壓狀態。

\* 空氣流向為高壓流向低壓，亦即正壓流向負壓。

\* 氣流從營業場所流向廚房其優點為

- ①可降低廚房的溫度。
- ②可增加廚房空氣新鮮度。
- ③彌補廚房因空氣抽出而形成的局部低壓狀態。



3. 營業場所儘可能不設置吸煙區，其設立原則為：

- ①中央空調系統者：設於迴風口附近。
- ②箱形及窗形空調系統者：不可設置。
- ③多層樓面者：設於頂樓迴風口處。

4. 製備過程中所使用之設備與器具，其操作與維護應避免食品遭受污染，必要時，應以顏色區分。

5. 使用之竹製、木製筷子或其他免洗餐具，限用畢即行丟棄。共桌分食之場所應提供分食專用之匙、筷、叉。



3-2 餐廳應備紙巾、筷子供顧客使用

6. 製備規劃應避免交叉污染。
7. 製備之菜餚，應於適當之溫度分類貯存及供應，並應有防塵、防蟲等貯放食品及餐具之衛生設施。
8. 餐飲業外購即食菜餚，應確保其衛生安全。
9. 廚房內所有之機械與器具應保持清潔。
10. 供應生冷食品者應於專屬作業區調理、加工及操作。
11. 生鮮原料蓄養場所應與調理場所有效區隔。
12. 製備時段內廚房之進貨作業及人員進出，應有適當之管制。
13. 外燴業者另應合下列規定：
  - ① 烹調場所及供應之食物應避免直接日曬、雨淋、接觸污染源，並應有遮掩設施。
  - ② 應有適當冷藏設備或措施。
  - ③ 烹調食物時，應合新鮮、清潔、迅速、加熱與冷藏原則。
  - ④ 烹調食物時，應避免交叉污染。
  - ⑤ 餐具應確實保持乾淨。
14. 設備與器具之清洗應遵守下列規定：
  - ① 食品接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。
  - ② 用於製造、加工、調配、包裝等之設備與器具，使用前應確認其清潔，使用後應清洗乾淨；已清洗與消毒過之設備和器具，應避免再受污染。
  - ③ 設備與器具之清洗與消毒作業，應防止清潔劑或消毒劑污染食品、食品接觸面及包裝材料。
15. 凡清潔度要求不同之場所應加以有效區隔。

16. 有效殺菌方法，係指下列任一之殺菌方式：

- ① 煮沸殺菌法：以溫度攝氏一百度之沸水，煮沸時間五分鐘以上(毛巾、抹布等)或一分鐘以上(餐具)。
- ② 蒸汽殺菌法：以溫度攝氏一百度之蒸汽，加熱時間十分鐘以上(毛巾、抹布等)或二分鐘以上(餐具)。
- ③ 熱水殺菌法：以溫度攝氏八十度以上之熱水，加熱時間二分鐘以上(餐具)。
- ④ 氯液殺菌法：氯液之有效餘氯量不得低於百萬分之二百，浸入溶液中時間二分鐘以上(餐具)。
- ⑤ 乾熱殺菌法：以溫度攝氏一百一十度以上之乾熱，加熱時間三十分鐘以上(餐具)。

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



3-3 砧板-分顏色使用



3-4 洗滌區



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

## 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

#### 4. 洗滌場所設施：

- (1) 應有充足之自動自來水，水龍頭高度應高於水槽滿水位高度。
- (2) 餐具洗滌應有可順暢作業的洗滌、沖洗及有效殺菌設施。

洗滌槽：43~49°C熱水+洗潔劑。

沖洗槽：25°C流動水沖洗，將清潔劑沖洗乾淨。

殺菌方法：

- a. 80°C以上熱水浸泡2分鐘。
- b. 濃度百萬分之二白百有效氯水浸泡2分鐘
- c. 110°C以上乾熱30分鐘。



4-3 具有洗滌、沖洗及有效殺菌之三槽式洗滌設備

5 濃度百萬分之二百的有效氯水可用於：

- ① 洗手。
- ② 餐具、用具、砧板、刀具、抹布、工作檯面之消毒。
  - \* 餐具、抹布應浸泡二分鐘以上。
  - \* 使用漂白水之後，均應以清水清洗。

6. 冷凍庫溫應保持 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下，冷藏庫 $7^{\circ}\text{C}$ 以下。

- \* 冷凍庫應經常除霜，尤以冷凝器及安全把手為重要，以維持冷凍庫之冷度及從業人員之安全。



4-4 冷凍庫應保持 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下

7. 庫房內的食材應以食物類別分開儲存，且同類食物生熟食勿混放，應分開儲放，並以「先進先出」為使用原則。冷凍(庫)櫃、冷藏(庫)櫃應冷凍食品之中心溫度應保持 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下；冷藏食品應保持在攝氏 $7^{\circ}\text{C}$ 以下凍結點以上。

## 第 5 章

# 烹飪、調理加工衛生

1. 調理場所之照明應在二百燭光以上，並有燈罩保護以避免污染。



5-1 照明設備應有燈罩保護

## 2. 食物調理檯面，應以不銹鋼板鋪設。

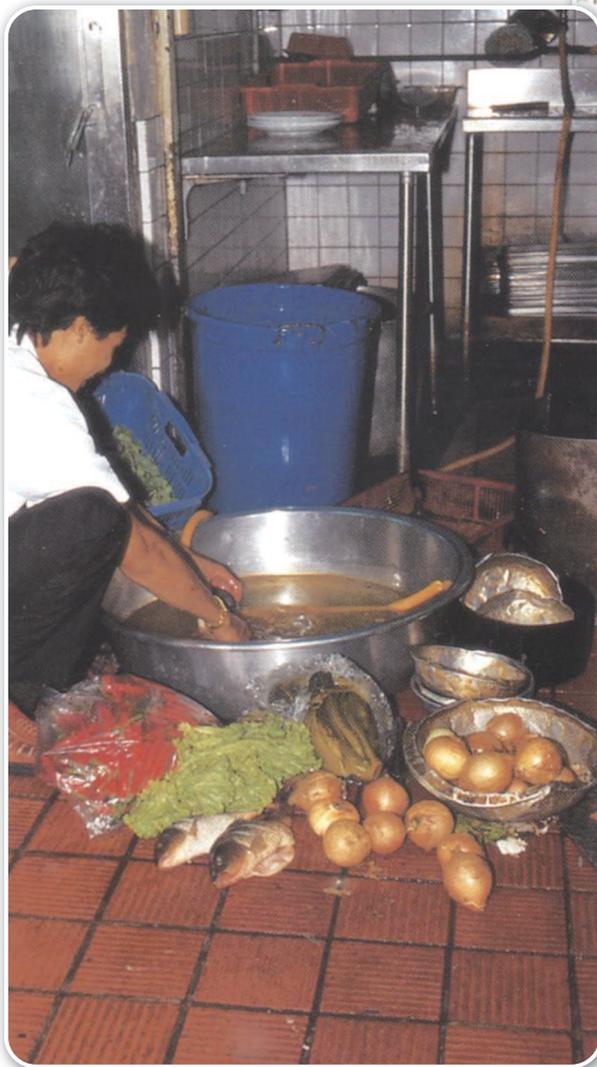
注意事項：① 不銹鋼板內之襯木應完全以不銹鋼板覆蓋，以免襯木腐朽。

② 麵食製作檯面，可應實際需要以大理石鋪設，但宜避免使用酸性物質。

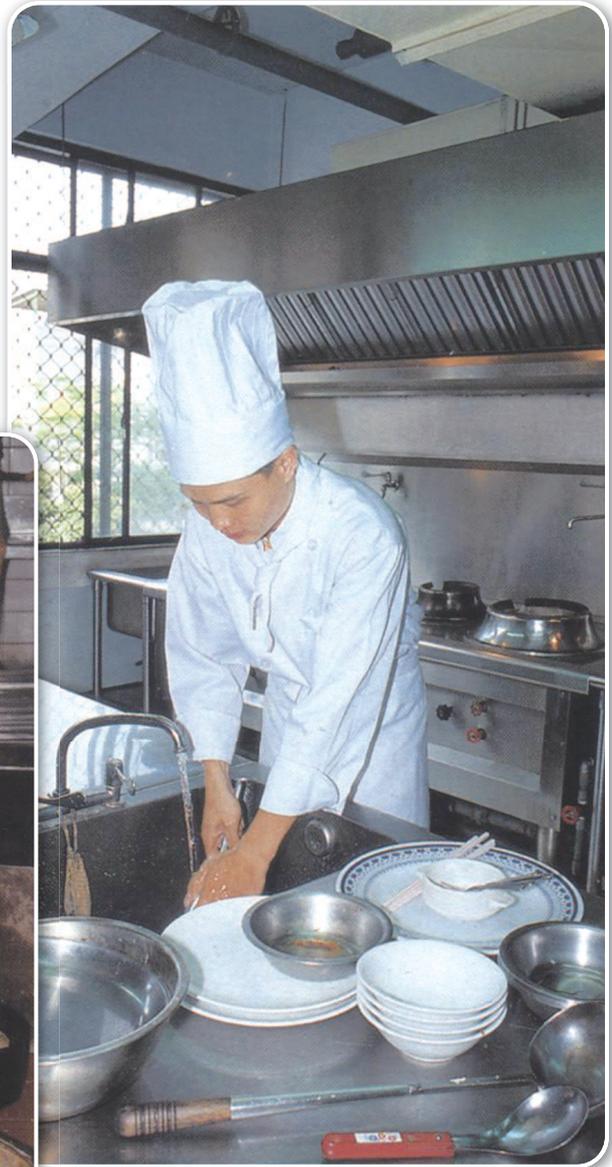


5-2 食物調理檯應以不銹鋼板覆蓋

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 待洗器具應放置檯面上

#### 4. 廚房應設有空氣補足系統 (Air Make-up System)

其優點為：①彌補廚房因空氣抽出而造成的不足。

②隔熱。

③降溫。



5-5 廚房應設空氣補足系統

5. 烹調過程中，應採用高熱效率的爐具，以減少廚房因熱度太高，而使病原菌得以有大量滋生的機會。

\* 現中餐廳大多以鼓風爐作業，其優點為大火快炒速度快，但幾近百分之七十的熱度卻是廚房衛生相當嚴重的問題。

6. 凡大量膳食業應儘量採用瓦斯迴轉鍋及蒸、烤二用箱，以減少廚房的油煙及廢熱。

\* 現業者大多以傳統式方法油炸，不但易產生大量油煙、廢熱，也易導致因油劣變而產生健康上的問題。蒸、烤二用箱或使用AOM值(安定度指標，Active Oxygen Method)30小時以上較安定的精製油，即可解決以上的困擾。



5-6 廚師正確操作(應戴口罩)

7. 宴會供應顧客食用之冷盤菜餚，應儘量供應經酸化處理或脫水之食品，以保障飲食安全。



5-7 水洗式UV燈油煙罩



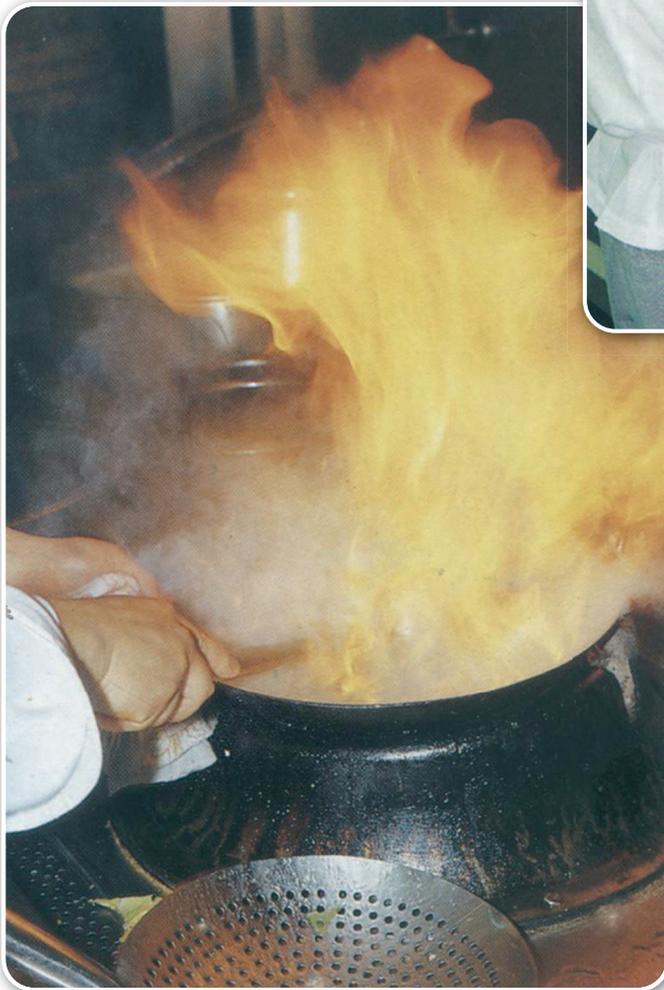
5-8 瓦斯迴轉鍋

8. 炒菜過程中，應避免過度翻鍋。

\* 翻鍋過度可能造成廚房失火及廚房油膩不潔之現象。



5-9 正確的炒菜過程



5-10 過度翻鍋易導廚房失火

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。

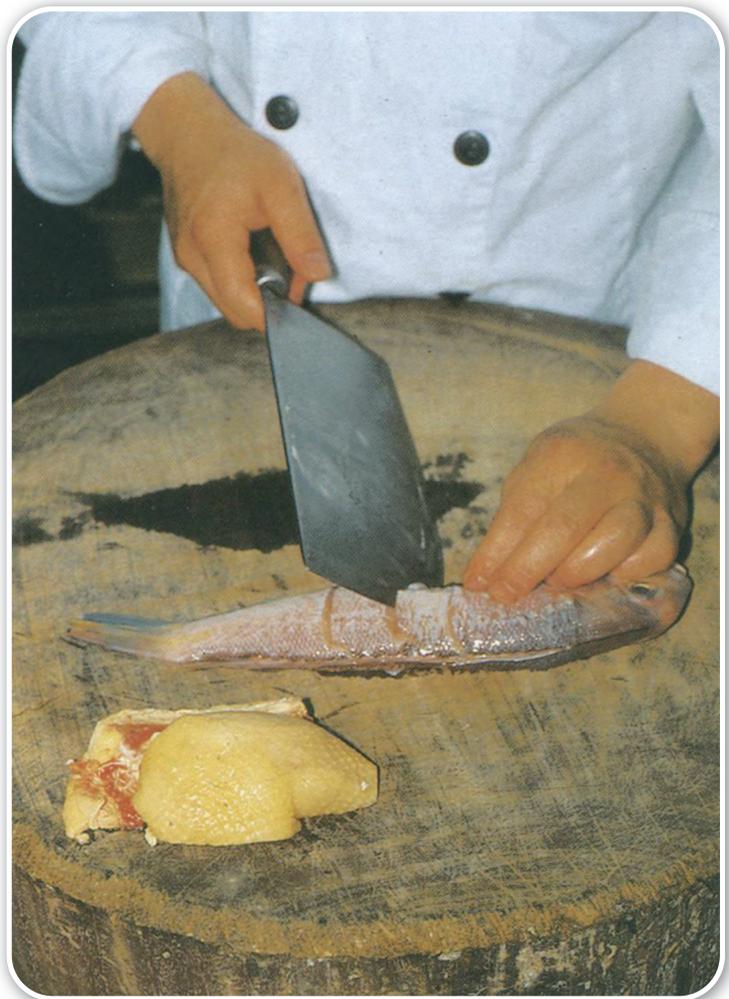
④ 牛排之烹調，中心溫度至少要達到80°C以上，以避免中毒。

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、熟食混合處理極易污染食物

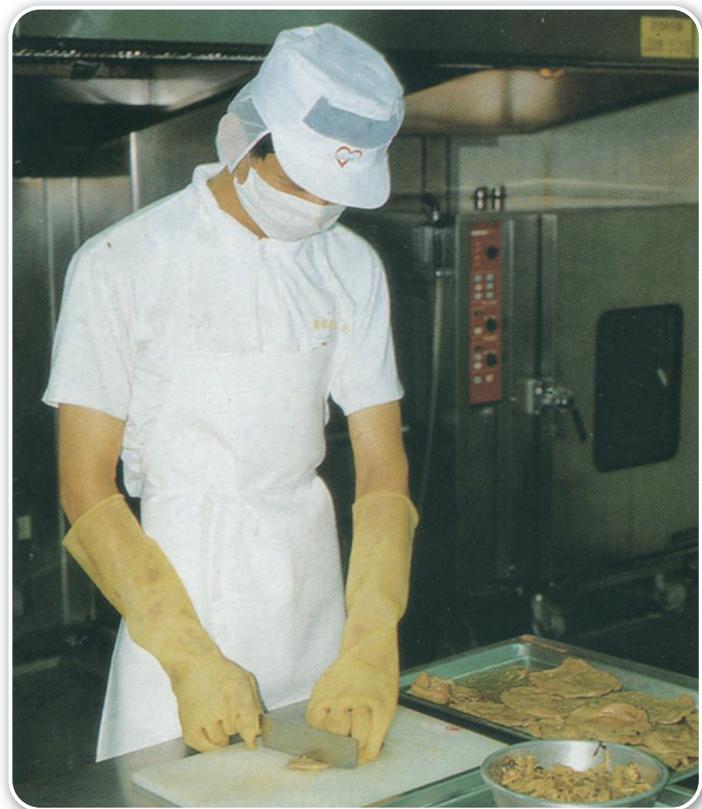
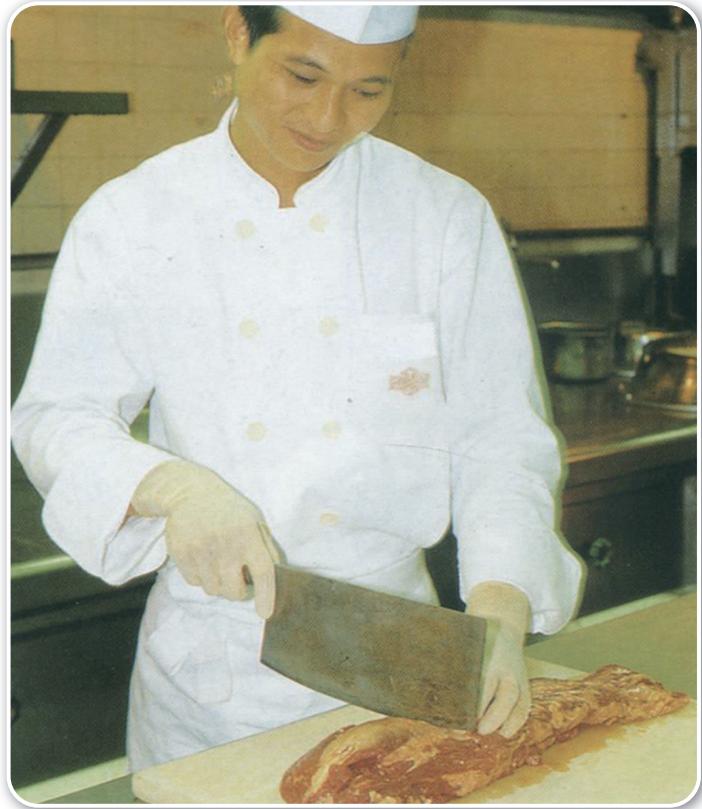
11. 凡置於熟食上、下，  
做為裝飾用的生鮮食  
品，應先經有效洗滌  
及滅菌措施後，做為  
擺飾用。

方法：①川燙

②殺菁

③醋酸液清洗

④百萬分之五十  
~一百之氯液  
清洗



5-12 生、熟食應分不同的刀與砧板來處理

12. 烹飪妥之食物應儘速供食用。如需冷藏者，應將食物分置數個不同的小容器內，並儘速移至冷藏室內貯存。如此，食物內外溫度才會一致，不會造成外冷內熱的假象，細菌才不致有滋生的機會。



5-13 食物冷藏前  
應分置數個不同容器中



5-14 食物未分置數個容器是錯誤示範

13. 冷藏溫度在 $7^{\circ}\text{C}$ 以下，冷凍溫度應在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下，熱藏溫度應在 $60^{\circ}\text{C}$ 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

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

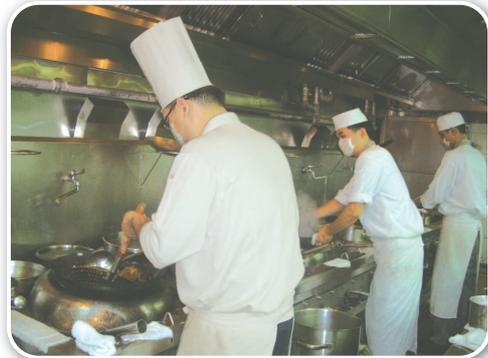
- \* 地板溼、滑的缺點：
- ① 人員易滑倒、受傷。
  - ② 工作效率低。
  - ③ 人員增多，污染機會增多。
  - ④ 人事成本增加。
  - ⑤ 原細菌易滋生。



5-17 汙穢、髒亂的廚房地板



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

## 第 6 章

# 配膳、包裝

1. 配膳及包裝區屬清潔作業區，其從業人員進出應嚴格管制。

- 重點：①應設置洗手檯供員工隨時洗手。  
②應保持正壓，以維持空氣的清潔度。  
③進出門應採單向管制。



6-1 配膳區

2. 自助餐之配膳檯應有防塵，防飛沫之設施。

原因：避免從業人員及消費者之飛沫污染食物。



6-2 自助餐配膳檯的防塵、防飛沫設備

3. 販賣、貯存食品或食品添加物之設施及場所應保持清潔，並設置有效防止病媒侵入之設施。
4. 食品之熱藏（高溫貯存），溫度應保持在攝氏六十度以上。
5. 倉庫內物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，不得直接放置地面，並保持良好通風。
6. 應有衛生管理專責人員於現場負責食品衛生管理工作。
7. 販賣貯存作業應遵守先進先出之原則。
8. 販賣貯存作業中須溫溼度管制者，應建立管制方法與基準，並據以執行。
9. 販賣貯存作業中應定期檢查產品之標示或貯存狀態，如有異狀應立即處理，以確保食品或食品添加物之品質及衛生。
10. 有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起貯存。
11. 販賣場所之光線應達到二〇〇米燭光以上，使用之光源應不至改變食品之顏色。
12. 販賣、貯存冷凍、冷藏食品之業者好應遵守下列相關專業規定：
  - ① 販賣業者不得任意改變製造業者原來設定之產品保存溫度條件。
  - ② 冷凍食品之中心溫度應保持在攝氏負十八度以下；冷藏食品之中心溫度應保持在攝氏七度以下凍結點以上。
  - ③ 冷凍(庫)櫃、冷藏(庫)櫃應定期除霜，並保持清潔。
  - ④ 冷凍食品應有完整密封之基本包裝。冷凍冷藏食品不得使用金屬材料釘封或橡皮圈等物固定，包裝袋破裂時不得出售。
  - ⑤ 冷凍食品應與冷藏食品分開貯存及販賣。
  - ⑥ 冷凍(藏)食品陳售於冷凍(藏)櫃內時，均不得超越最大裝載線，以維持櫃內冷氣之良好循環及保護食品品質。