

外出飲食衛生原則

一、食品中毒—外出飲食衛生

(一) 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：

避免冷食、生食，不吃來路不明的食物。

避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 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。

二、各地衛生局電話

各地衛生局電話			
台北市政府衛生局	02-27205322	高雄市政府衛生局	07-2716277
宜蘭縣衛生局	039-353844	基隆市衛生局	02-24288604
台北縣衛生局	02-22542325	桃園縣衛生局	03-3370930
新竹縣衛生局	035-551477	新竹市衛生局	035-217834
苗栗縣衛生局	037-336747	台中縣衛生局	045-275300
台中市衛生局	04-3801172	彰化縣衛生局	047-235405
南投縣衛生局	049-231994	雲林縣衛生局	05-5339730
嘉義縣衛生局	05-3620613	嘉義市衛生局	05-2338066
台南縣衛生局	06-6357291	台南市衛生局	06-2682964
高雄縣衛生局	07-7334861	屏東縣衛生局	08-7362596
花蓮縣衛生局	038-226400	宜蘭縣衛生局	039-353844
澎湖縣衛生局	06-9272162	金門縣衛生局	0823-30697
連江縣衛生局	0836-22095		