

餐飲衛生管理與高纖飲食

營養師劉瑞倩

1. 餐飲衛生檢查

- 餐廳衛生檢查頻率
每週乙次(含)以上並做成紀錄
- 業者自我檢查紀錄
每日確實填寫
- 缺失改善情形
檢查**缺失及時改善並有紀錄**

2. 餐廳及廚房內整體環境管理

- 餐廳廚房內照明、通風、排煙、排水、截油情形
4項(含)以上情形良好現場稽查
- 病媒(如蟑螂、老鼠等)控制情形
餐廳出入口有設置完整紗窗門或空氣簾，排水溝加蓋等設備，且有定期消毒紀錄
現場若發現病媒酌予扣分
- 餐廳廢棄物清運情形
餐廳垃圾、廚餘、廢油分類清楚，確實依規定處理
現場稽查

3. 食物選購、儲存(含乾品儲藏室)、 品管及抽存等管理

- 食物儲存及製備衛生情形
依規定執行食物之適當儲存並符合製備衛生規範
- 食物來源紀錄
需有肉品、蛋、乾貨、冷凍冷藏食品(加工品)紀錄
- 逾期食品處理
逾期食品處理依規定丟棄或換、退貨並且紀錄。現場抽查有無逾期食品
- 食物抽存制度執行情形
食物抽存依規定存放冷藏設備並有紀錄(以檢查紀錄表為準)

4. 餐飲工作人員管理

- 餐飲工作人員依規定實施健康檢查
需每年辦理1次健檢；需核對員工名冊及工作項目，
若屬餐飲製備人員均需健檢
- 符合供餐人員規範
供膳人員90%(含)以上符合食品良好作業規範
- 餐飲從業人員訓練情形
所有人員每學年參加校內外衛生（營養）講習至少
八小時，相關書面紀錄

5. 硬體設備(含冷凍冷藏設備、餐具等)之衛生管理

- 冷凍冷藏設備及管理
有每日溫度紀錄，及定期清潔、消毒、保養、維修紀錄
- 餐具定期檢驗
有定期檢驗紀錄或外送清洗檢驗紀錄或免洗餐具廠商來源證明再提供免洗餐具檢驗紀錄
- 餐具合格情形
每次餐具檢驗合格率80%以上，且無缺口或裂縫之炊、餐具需現場稽查及相關紀錄(每星期需紀錄1次)外帶者，可以免洗餐具檢驗合格證明
- 餐具儲存場所
餐具經殺菌消毒，並放置於清潔區域內之餐具存放櫃

食品良好作業規範

- 柒 餐飲業者良好衛生規範

-

- 二十七、餐飲業者除應符合本規範第貳章食品業者良好衛生規範一般規定外，並應符合下列相關專業規定。

- 二十八、餐飲業者作業場所

- (一)凡清潔度要求不同之場所應加以有效區隔。

- (二)洗滌場所應有充足之流動自來水，並具有洗滌、沖洗及有效殺菌之三槽式餐具洗滌殺菌設施；水龍頭高度應高於水槽滿水位高度，以防逆流污染；若無充足之自來水，必須供應用畢即行丟棄之餐具。

-

食品良好作業規範

(三)前款之**有效殺菌**，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）。
- 6 其他經中央衛生主管機關認可之有效殺菌方法。

食品良好作業規範

- (四)廚房應設有截油設施，並經常清理維持清潔。
- (五)油煙應有適當之處理措施，避免造成油污及油煙污染不同場所及環境。
- (六)廚房應維持適當之空氣壓力及合適之室溫。
- (七)不設座之餐飲業者，其販賣櫃台應與調理、加工及操作場所有效區隔，以防制污染。

食品良好作業規範

二十九、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。
- 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 自助餐飲業：百分之五十。

食品良好作業規範

(二)前述需持有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。

(三)餐飲相關公（工）會辦理廚師證書發證事宜，應接受當地衛生主管機關之督導，如有違反事宜，當地衛生主管機關得終止認可。

(四)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。

(五)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。

食品良好作業規範

- (六)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。
- (七)製備流程規劃應避免交叉污染。
- (八)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。
- (九)餐飲業外購即食菜餚，應確保其衛生安全。
- (十)廚房內所有之機械與器具應保持清潔。
- (十一)供應生冷食品者應於專屬作業區調理、加工及操作。
- (十二)生鮮原料蓄養場所應與調理場所有效區隔。
- (十三)製備時段內廚房之進貨作業及人員進出，應有適當之管制。

富含纖維的食物



高粗纖維食物

食品名稱	愛玉子	山粉園	咖哩粉	花生粉	麥糠	米糠	黑豆鼓	乾海帶	枸杞	花生醬	花生	豆鼓	百香果	全麥饅頭	蠶豆	蕃石榴	黑豆	金針	柿干
粗纖維 g	31.8	28.8	15.4	12.1	9.4	9.1	8.6	8.5	7.8	7.1	6.7	6.3	6.2	6	6	5.8	5.4	4.9	4.9

高粗纖維食物

食品名稱	椰子粉	綠豆	黃豆	高麗菜干	辣椒	葵花子	味噌	紅豆	油蔥酥	筍乾	豌豆	山芹菜	木耳	脫水地瓜	黑芝麻粉	梅乾菜	栗子	髮菜	紫菜
粗纖維 g	4.7	4.7	4.6	4.5	4.5	4.4	4.2	4.2	4	4	3.9	3.6	3.6	3.9	3.4	3.3	3.2	3.2	2.7

高膳食纖維食物

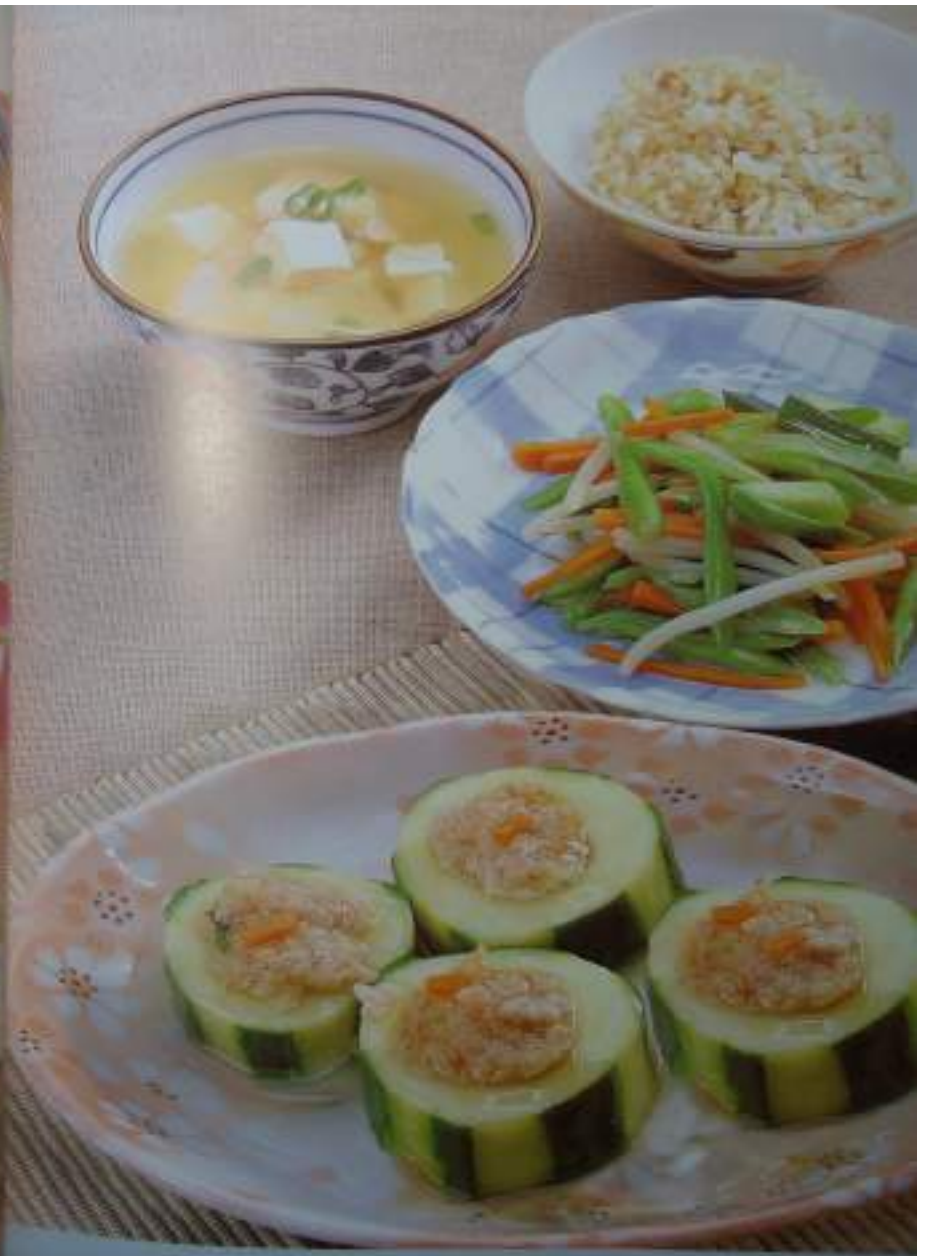
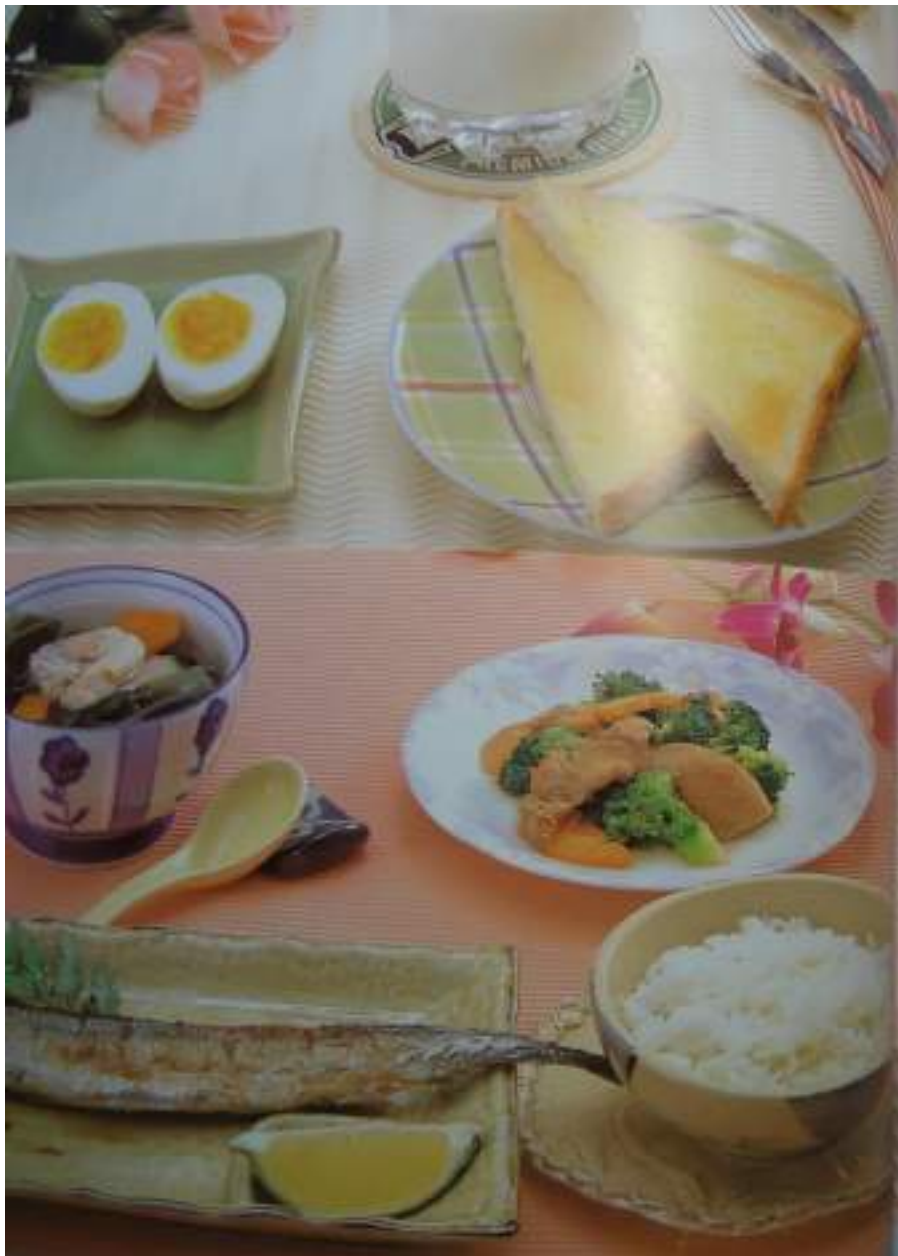
食品名稱	洋菜	山粉園	愛玉子	辣椒粉	甘草粉	咖哩粉	花生粉	乾海帶	脫水地瓜	可可粉	黑麥粉	黑胡椒粉	即溶咖啡	酵母粉	髮菜	葵瓜子	蠶豆	黑豆	花生
膳食纖維 g	73.6	57.9	51.6	42.5	40.1	36.4	33.2	28.4	25	24.7	22.6	22.5	22.2	21.3	20.4	19.7	19	18.2	17

高膳食纖維食物

食品名稱	松子	黃豆	大麥	油蔥酥	花生醬	枸杞	椰子粉	黑豆鼓	杏仁	黑芝麻粉	木耳	綠豆	紅豆	紫菜	乾香菇	爆米花玉米	豌豆	燕麥片	去皮烤馬鈴薯
膳食纖維 g	15.8	15.8	15.3	14.5	14.5	14.4	14.1	14	13.7	13	12.3	11.5	12.3	11.7	11.4	10.3	8.6	8.9	7.9



熱量	水份	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維素	鈉	膽固醇
1238.8	1175.8	69.6	43.5	143.6	6.2	1835	134.1



熱量	水份	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維素	鈉	膽固醇
1537.8	830.9	65.9	42.5	159.1	6.3	6824	248.2



熱量	水份	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維素	鈉	膽固醇
1138.4	1076.8	68.7	32.2	143.4	6.6	3080	328.2



熱量	水份	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維素	鈉	膽固醇
1047.3	959.4	67.1	28.6	131.4	7.4	1115	136.9



熱量	水份	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維素	鈉	膽固醇
1256.9	1204.7	57.7	60	124.4	4.7	2201	309.4

謝謝聆聽