

餐飲衛生與營養

1050901

劉瑞倩營養師

環球大學教職員工生對 餐飲單位滿意度調查

* 一、基本資料

* 性別：☐男☐女

* 類別：☐教師☐職員☐學生☐其他

* 校區：☐嘉東校區☐湖山校區

* 二、問卷內容

1.每週於各餐飲單位用餐頻率。☐總是5分：10次以上。☐經常4分：1星期7-9次。☐普通3分：1星期4-6次。☐偶爾2分：1星期1-3次。☐從未1分。

2.您對學校餐廳滿意度？☐非常滿意5分☐滿意4分☐普通3分☐不滿意2分☐非常不滿意1分

	次數	價格	菜色種類	口味	供餐速度	環境整潔	人員衛生	服務態度	整體
A1									
A2									

餐飲衛生管理常見問題

* 從業人員衛生管理

- 1.未著標準工作服帽子圍裙口罩
- 2.未按時繳交健康檢查報告
- 3.接觸熟食未戴手套

* 作業場所衛生管理

- 1.有蒼蠅蟑螂蜘蛛
- 2.垃圾桶廚餘桶未加蓋
- 3.地面濕滑

餐飲衛生管理常見問題

* 驗收及貯存食物

1. 散裝食品未標示日期
2. 冰箱冷度不夠
3. 發現過期食品
4. 在室溫下解凍
5. 食物器具直接放在地上
6. 生熟食未分開
7. 保存食品未加蓋或保鮮膜

* 其他

1. 未如實進行實登錄
2. 未留檢體
3. 態度不佳
4. 不依規定參加衛生講習

各級學校午餐菜單審核原則

1. 加工品及半成品供應總頻率 ≤ 8 次/月。
2. 冷凍主食類供應頻率 ≤ 2 次/週。
3. 傳統醃菜類供應頻率 ≤ 2 次/週。
4. 油炸供應頻率：主菜 ≤ 1 次/週，副菜 ≤ 1 次/週。
5. 不外購現成品。
6. 甜湯，以低糖之全穀根莖類為宜，頻率 ≤ 2 次/月，不加冰塊。
7. 未精緻主食供應頻率 ≥ 2 次/週。
8. 每日都有2種以上蔬菜，並每週3次以上且每次達1份為深色蔬菜(如深綠色、深黃色、紅色、紫色、黑色等深色蔬菜)。
9. 魚類(包括各式海鮮)供應至少1份/週。
10. 豆製品，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品(如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮等)至少2份/週或8次/月。

飲食均衡=健康幸福

份量概念不可少...



什麼是最佳比例



什麼是最佳比例

* 最佳比例321是指
六大類食物中最主要的三類食物，

「全穀根莖類」：3

「蔬菜類」：2

「豆魚肉蛋類」：1

以體積大小排列，無論任何年齡層，
這三類食物體積比近乎3：2：1

* 哈佛健康餐盤

1:1:1:1



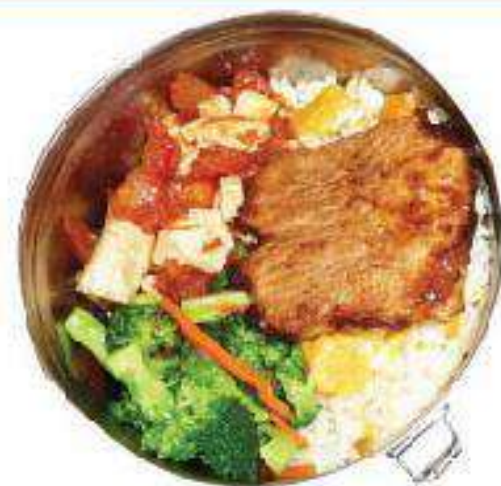
午^x餐^ち份^ら量^カ示^戸範^ら



或^レ



或^レ



3

最佳比例---飯要吃多少?

	主食
國小 1-3年級	 九分滿
國小 4-6年級	 滿滿一碗
國中	 尖尖一碗
成人	 滿滿一碗

3

飯幫我什麼忙?



*提供腦部營養

*穩定血糖

*體供身體活動能量

吃不夠懶洋洋沒精神喔

3

飯幫我什麼忙？



*提供腦部營養



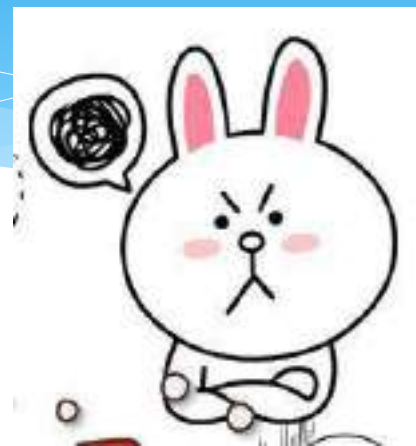
長期吃不夠
容易記憶力退化
忘東忘西
也會有失智症的風險

3

飯幫我什麼忙?



*穩定血糖



吃不夠容易躁動
不安靜 心神不寧

3

飯幫我什麼忙？



*體供身體活動能量

沒精神~無力感~提不起勁



2

最佳比例--蔬菜吃多少?

	青 ^く 菜 ^{ち、}
國 ^{こく} 小 ^こ 1-3年 ^{ねん} 級 ^{きゅう}	 滿 ^み 滿 ^み 一 ^{いっ} 勺 ^{しやう}
國 ^{こく} 小 ^こ 4-6年 ^{ねん} 級 ^{きゅう}	 一 ^{いっ} 勺 ^{しやう} 半 ^{はん}
國 ^{こく} 中 ^{ちゅう}	 一 ^{いっ} 勺 ^{しやう} 半 ^{はん}
成 ^{せい} 人 ^{じん}	 二 ^に 勺 ^{しやう}

2

蔬菜幫我什麼忙?

- *腸道乾淨免疫力提升
- *維生素、礦物質足夠順利長高
- *有飽足感不亂吃零食而變胖

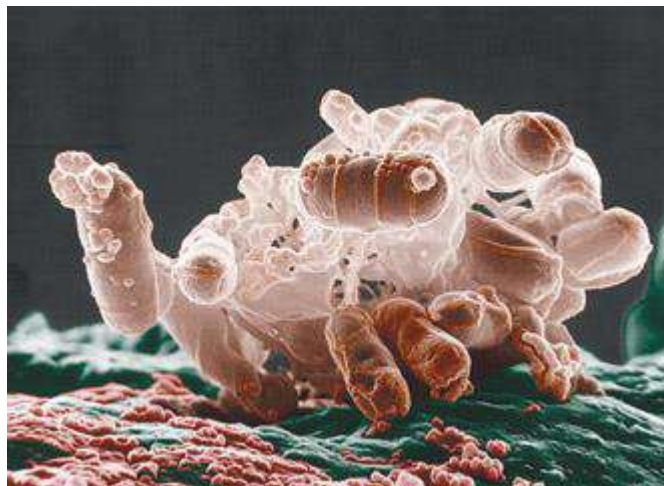
吃不夠皮膚醜醜~



2

蔬菜幫我什麼忙?

*腸道乾淨免疫力提升

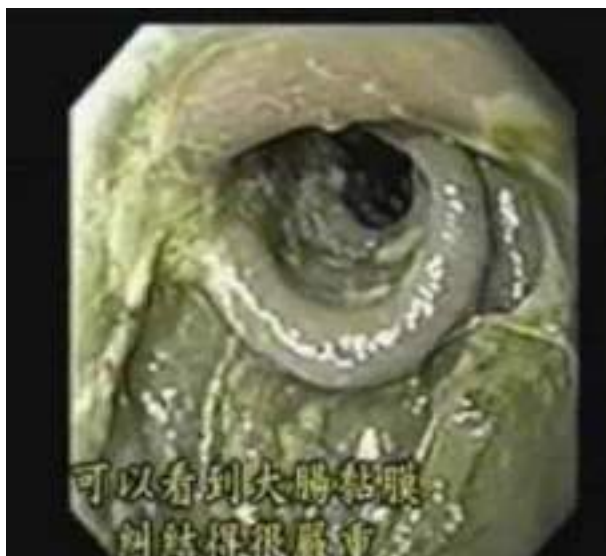


大腸桿菌~超可怕

2

蔬菜幫我什麼忙？

*腸道乾淨免疫力提升



便便粘黏藏污納垢~超可怕

2

蔬菜幫我什麼忙?

*腸道乾淨免疫力提升



每天順利排便~超開心

2

蔬菜幫我什麼忙？

*維生素、礦物質足夠順利長高



2

蔬菜幫我什麼忙?

*有飽足感不亂吃零食而變胖



2

蔬菜幫我什麼忙?

*有飽足感不亂吃零食而變胖



via www.beautytalk.com.hk

2

最佳比例--蔬菜吃多少?

	副菜
國小 1-3年級	 滿滿一勺
國小 4-6年級	 滿滿一勺
國中	 滿滿一勺
成人	 滿滿一勺

1

最佳比例--肉吃多少?

	主 菜	
國小 1-3年級	 滿滿一勺	或  一支
國小 4-6年級	 滿滿一勺	或  一塊
國中	 滿滿一勺	或  一塊
成人	 滿滿一勺	或  一支

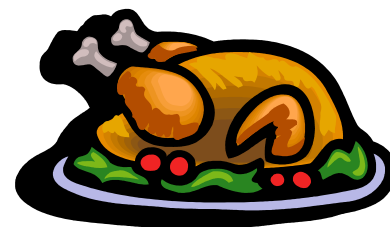
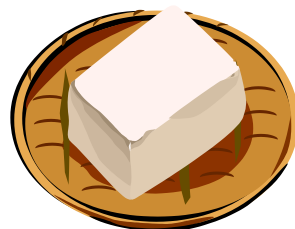
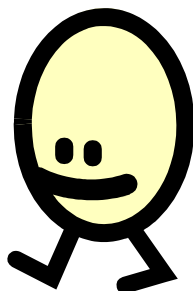
每餐2~3份

1份 = 1個蛋

= 1塊傳統豆腐

= 1兩魚

= 1兩肉



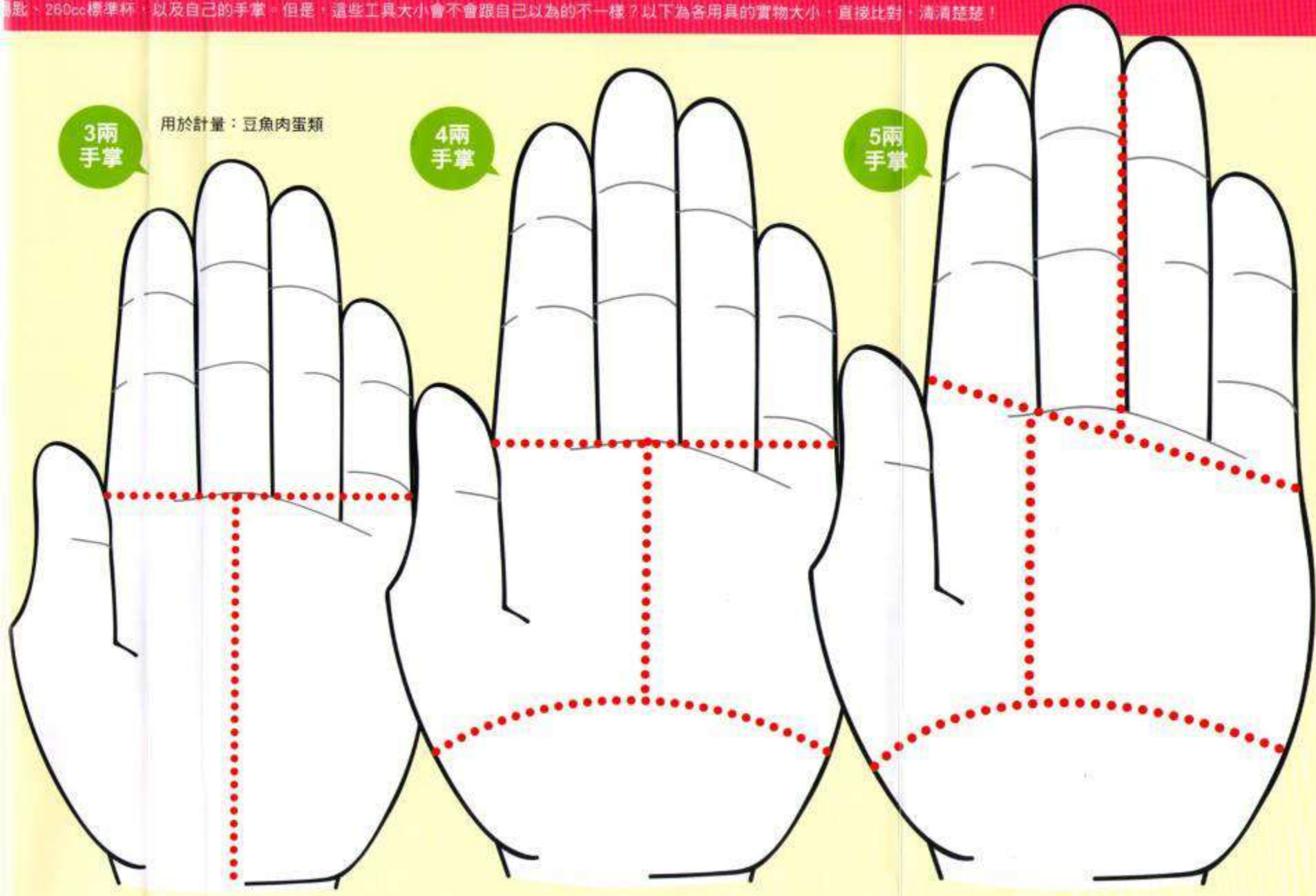
匙、260cc標準杯，以及自己的手掌。但是，這些工具大小會不會跟自己以為的不一樣？以下為各用具的實物大小，直接比對，清清楚楚！

3兩
手掌

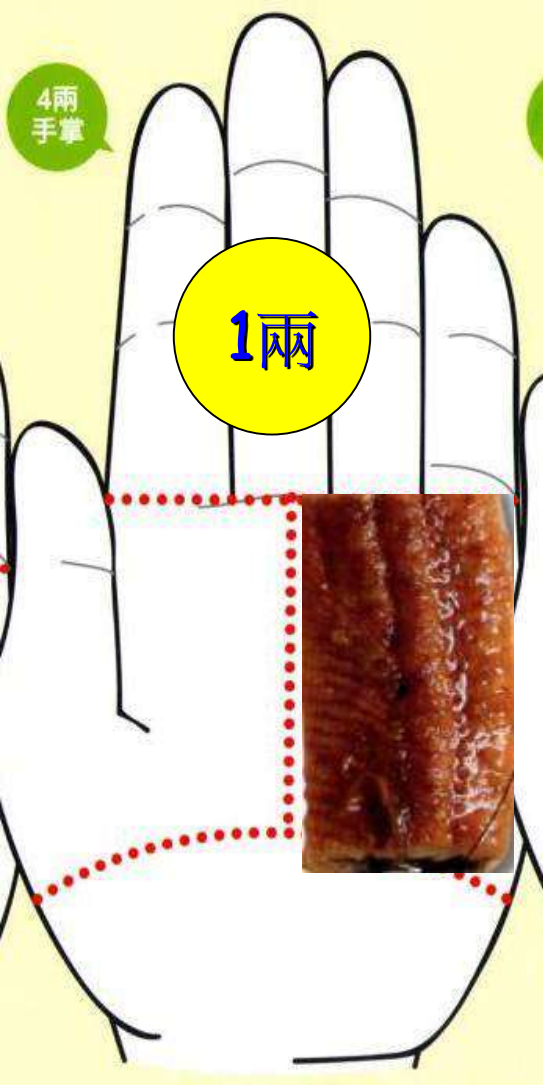
用於計量：豆魚肉蛋類

4兩
手掌

5兩
手掌



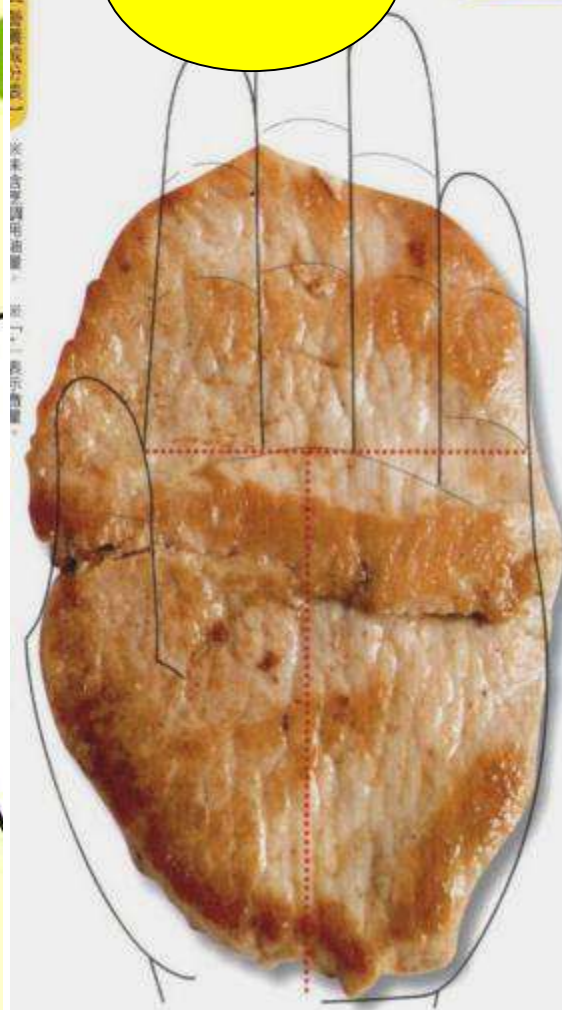
大小會不會跟自己以為的不一樣？以下為各用具的實物大小，真



里肌肉片

片厚約 1 公分 (3 份) 兩肉

3-3.5兩



3 份



肉魚

肉魚一餐一兩

剛好，搭配蔬果最

均衡。

4兩

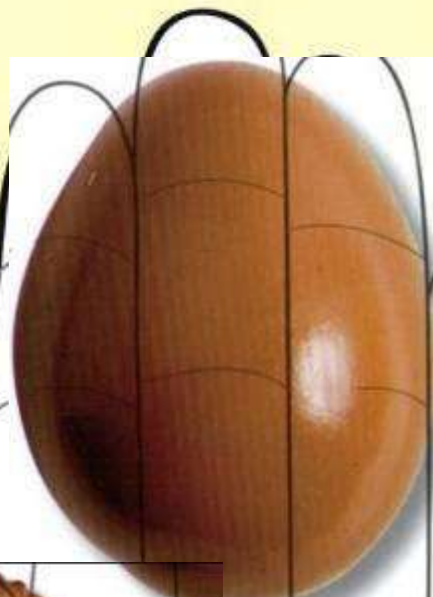
3 份
營養成分表
每 100 公克
225 大卡
21 克
15 克
+
表示微量。



3 份



4兩
手掌



1

豆魚肉蛋幫我什麼忙?

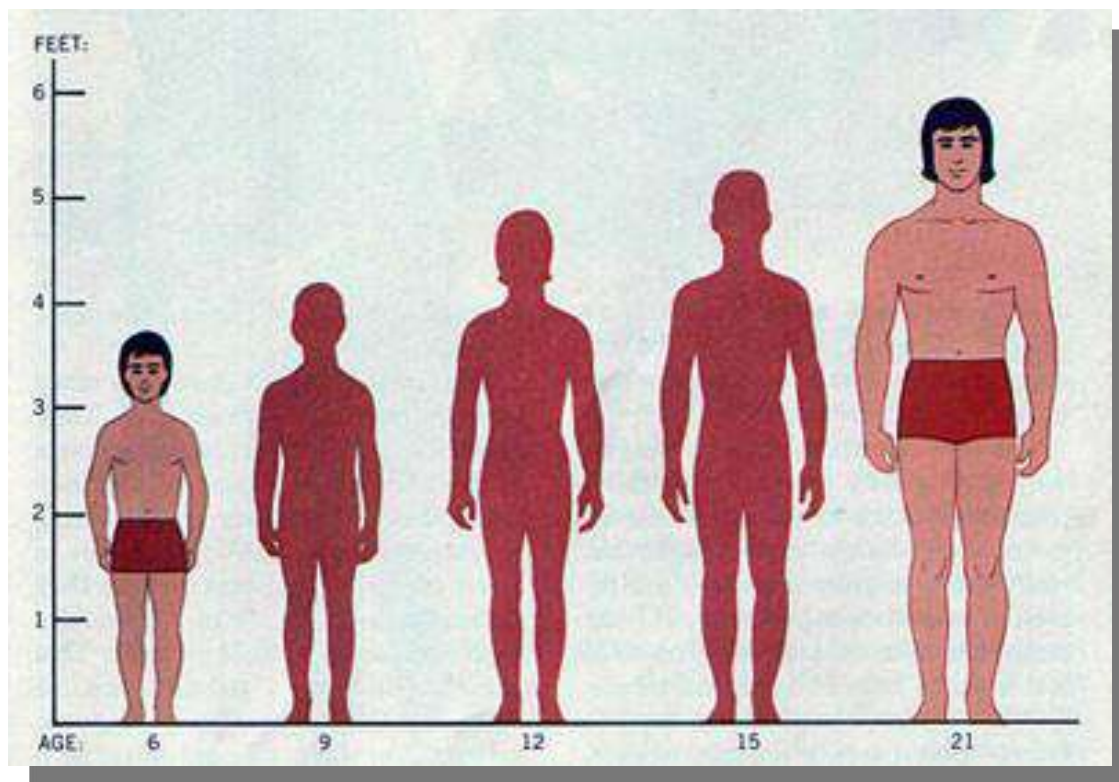
- *長肌肉不長肥肉
- *組成各種組織
- *體內各種代謝因子的材料
- *如賀爾蒙、酵素...等



1

豆魚肉蛋幫我什麼忙？

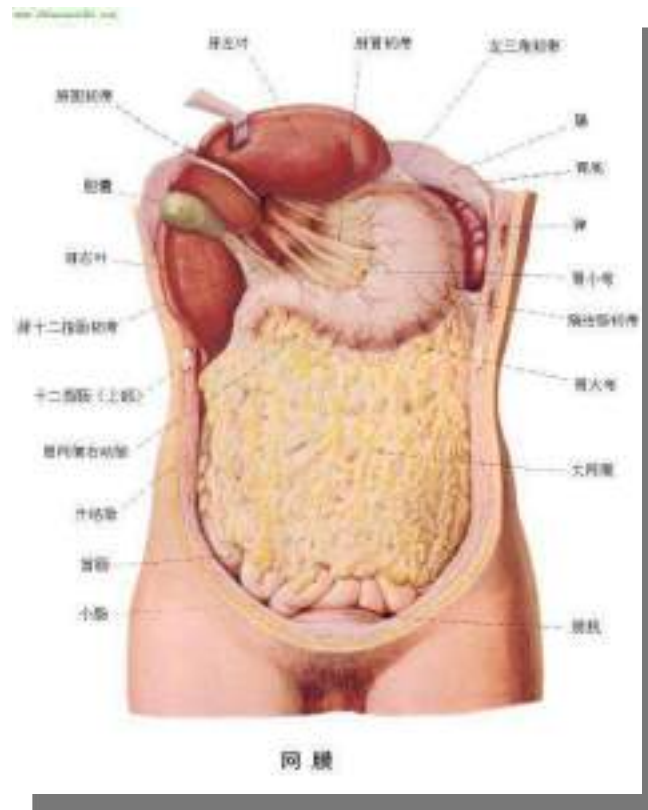
*長肌肉不長肥肉



1

豆魚肉蛋幫我什麼忙？

*修補與組成各種組織



1

豆魚肉蛋幫我什麼忙?

*體內各種代謝因子的材料

*如賀爾蒙、酵素...等



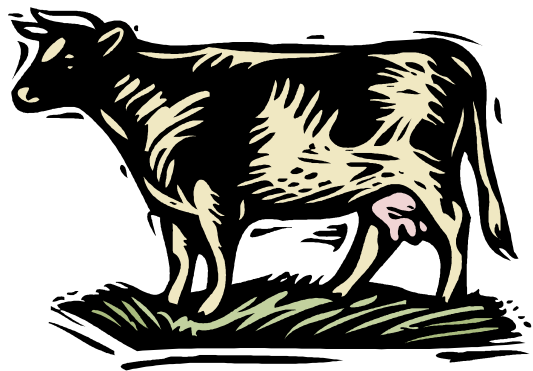
1

最佳比例--其他吃多少?

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
湯	蔬菜類	蔬菜(1/2份)		一個打湯麵
或 甜湯	或五穀根 莖類	五穀根莖 類(1/2份)	 	一個打湯麵
水果	水果類	1個	 或  或 	一個
鮮奶或 保久乳	奶類	1杯240cc	 或 	一杯240cc

53100

- 5 天天五蔬果
- 3 每天運動至少30分鐘
- 1 每週至少量一次體重
- 0 少吃油炸物、肥肉、肉皮
- 0 少喝含糖飲料



奶類

1份	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
<u>全脂奶</u>	<u>150</u>	12	8	8
低脂奶	120	12	4	8
<u>脫脂奶</u>	<u>80</u>	12	-	8

低脂鮮奶



• 1 份奶類食物 = 240 cc 低脂鮮奶



【營養成分表】

	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	醣類
每份	120 大卡	8 克	4 克	12 克

低脂奶粉



• 奶類食物 1 份 = 低脂奶粉 3 匙



【營養成分表】

	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	醣類
每份	120 大卡	8 克	4 克	12 克

低脂起士



- 1份奶類食物 = 起士2片
- 起士片的形狀無法利用杯子或湯匙計量，要記住2片就等於一份奶類囉！



【營養成分表】

	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	醣類
每份	120大卡	8克	4克	12克

優格



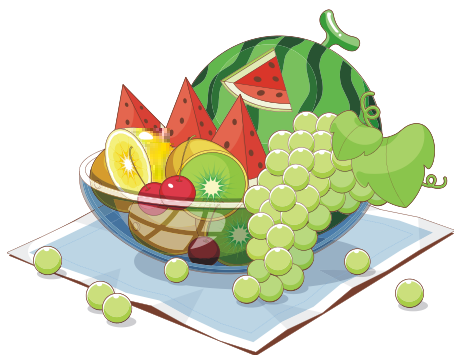
- 優格1個180克 = 約低脂鮮奶240cc + 4顆方糖
- 酸中帶甜的滋味，可要小心含糖量喔！



※本圖為實物大小的30%

【營養成分表】

	(低脂)熱量	蛋白質	脂肪	醣類
每份	200大卡	8克	4克	32克



水果類

1份	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
水果類	60	15	-	-

紅西瓜



- 夏日西瓜清涼消暑，原來**1**份有碗的**8**分滿這麼多！



【營養成分表】

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	0.5克	300克	180克

木瓜



- 木瓜切塊後因空隙小，**1**份大約**8**分滿剛好。



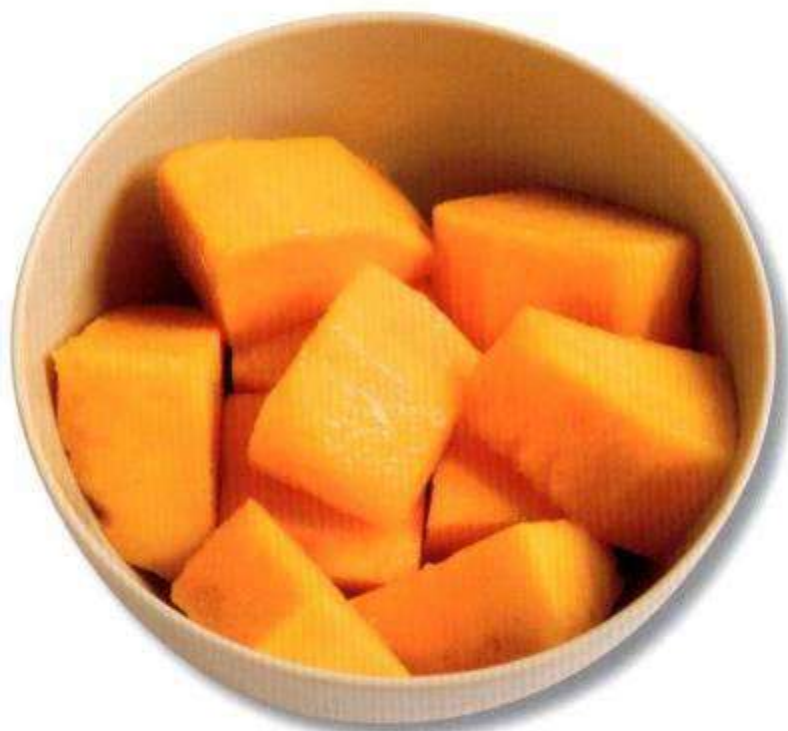
【營養成分表】

每份	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	3.4克	275克	200克

愛文芒果



其澄澄的愛文芒果甜度不低，切塊後碗的8分滿是1份喔！



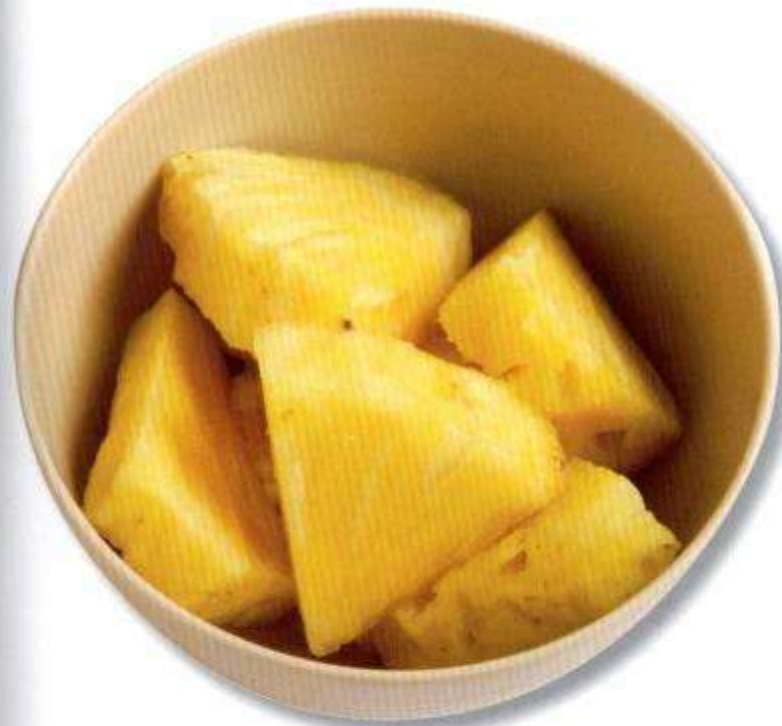
【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	0.8克	150克	100克

鳳梨



來自台南關廟的鳳梨香味撲鼻，6塊約1碗的8分滿就是1份。



【營養成分表】

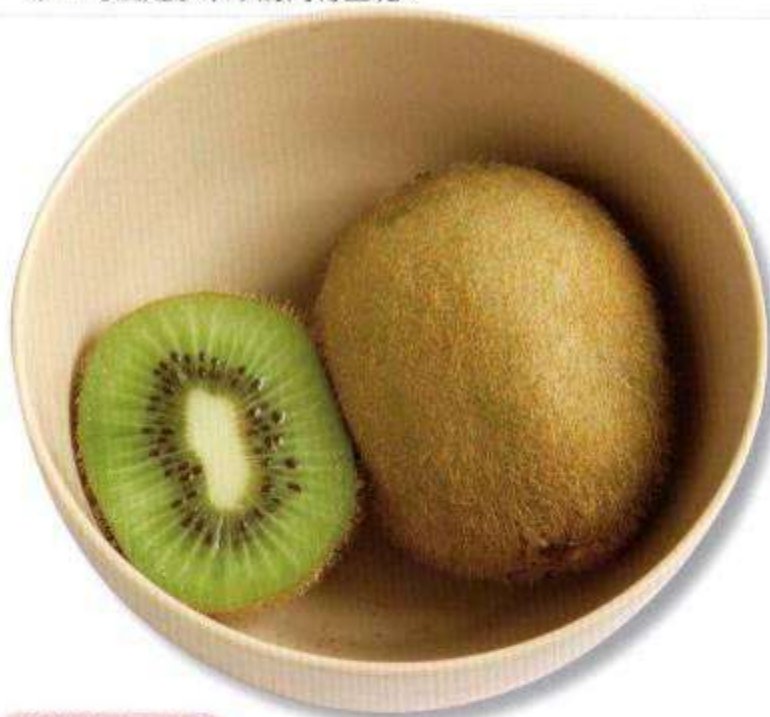
	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	1.8克	205克	125克

奇異果



● 1份1.5個剛剛好！

- 奇異果除含豐富維他命C、A、E、鉀、鎂、纖維素之外，更含其他水果少有的營養—葉酸、胡蘿蔔素，可說是水果中的高材生呢！



【營養成分表】

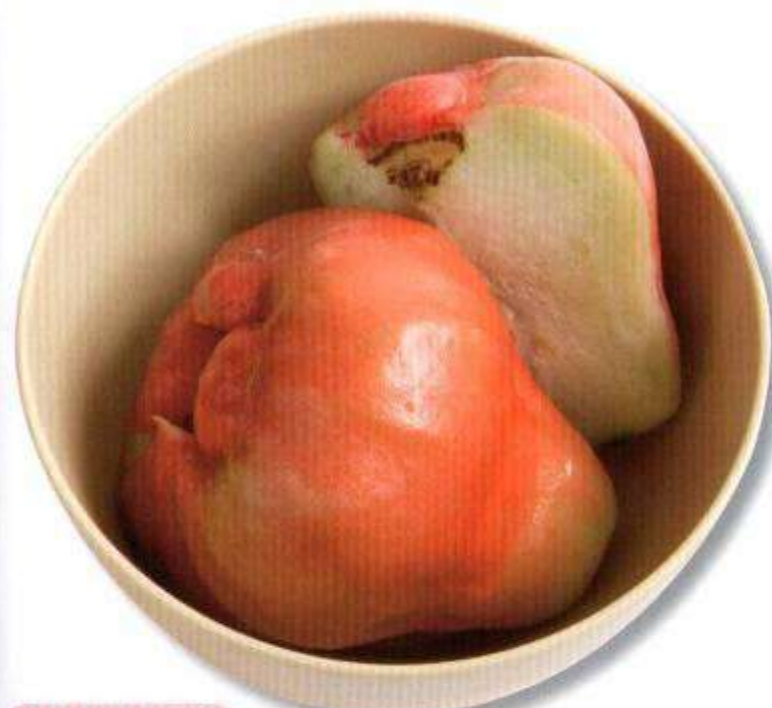
	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	2.6克	125克	110克

蓮霧



- 若是黑珍珠甜度更高，可食量就更少了！

- 來自南台灣的蓮霧是台灣特有的水果，甜度高，約1.5~2個就是1份。8分滿碗計量更好算。



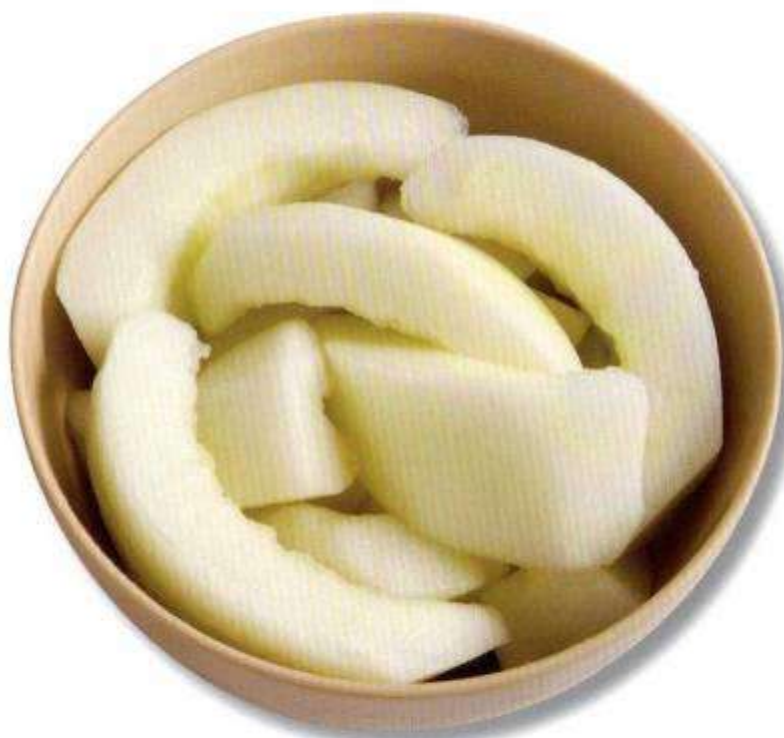
【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60大卡	15克	2.3克	235克	225克

哈密瓜



- 香甜誘人的哈密瓜 1 份約 $\frac{1}{3}$ 個，切塊放到碗裡剛好 8 分滿。



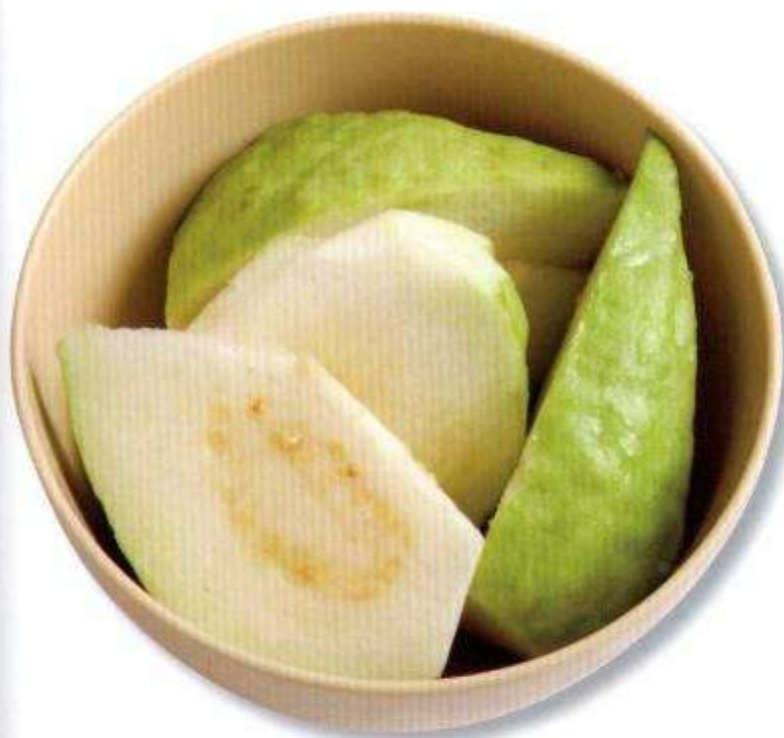
【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	2.6 克	455 克	330 克

芭樂



- 芭樂切大塊放在碗內約 8 分滿！



【營養成分表】

	熱量	醣類	膳食纖維	購買量	可食量
每份	60 大卡	15 克	4.2 克	180 克	140 克



thank NATURE
for **food** and **water** that they already have.

感謝上蒼 讓我們享有食物和飲水











均衡飲食 健康人生

