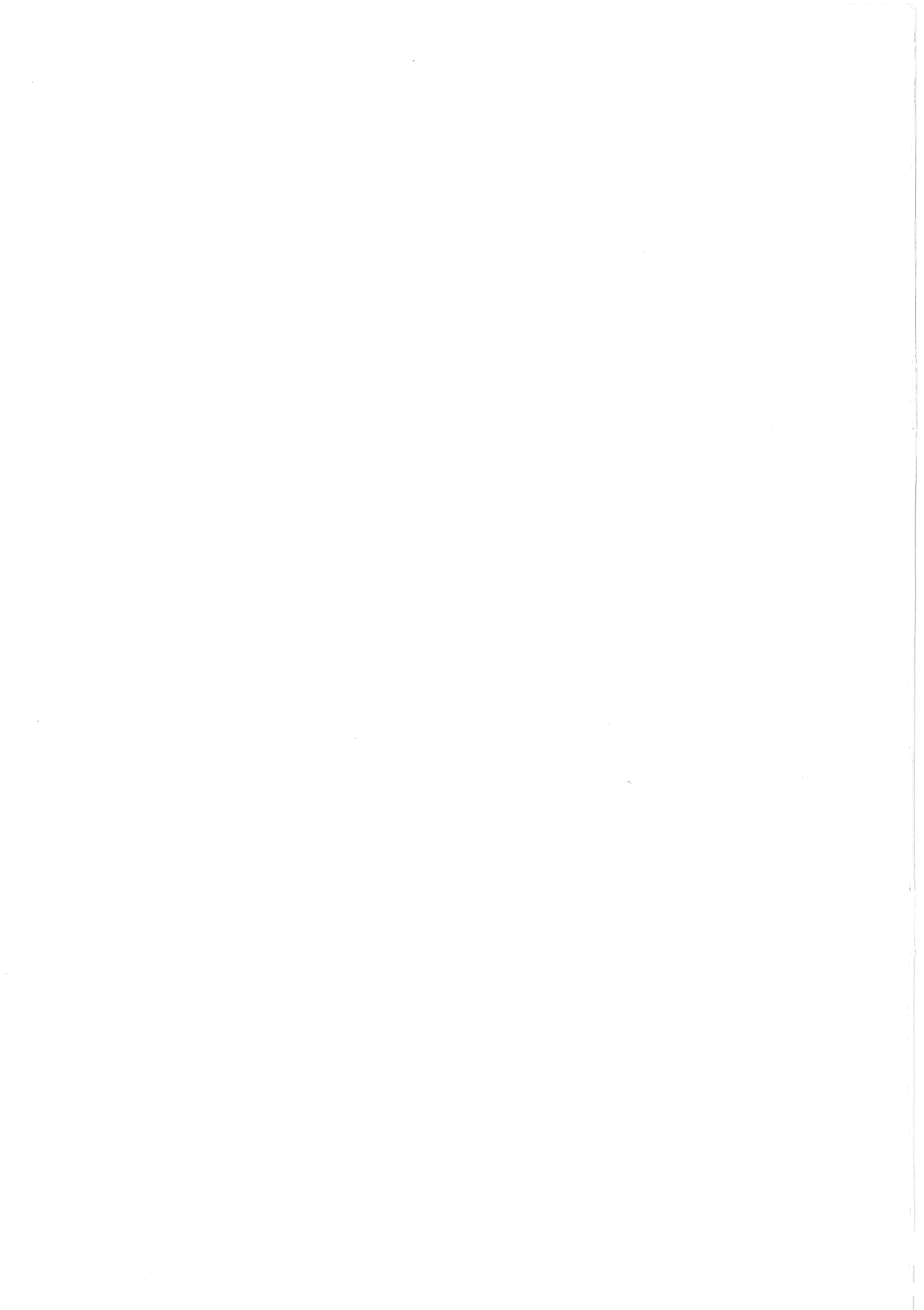


# 餐飲從業人員衛生操作 · 指引手冊 ·

100  
年度





# 局長序

為使餐飲從業人員，能迅速汲取餐飲衛生之知識及遵守規範，進而落實良好的餐飲衛生管理。本「餐飲從業人員衛生操作指引手冊」爰依據中華民國89年公告的食品良好衛生規範進行增修。本手冊部份圖文內容引述行政院衛生署民國90年出版「廚師良好作業規範圖解手冊」並更新部分的章節內容；也是特別為國內的餐飲從事人員，在衛生管理上提供良好明確的準則，以確保大眾餐飲之衛生、安全及品質。

本手冊在內容指引上分為：「從業人員工作前的準備」、「從業人員的個人衛生」、「營業場所的衛生問題」、「洗滌、食物前處理」、「烹飪、調理加工衛生」以及「配膳、包裝」等章節敘述。

在文字表達上，本手冊力求淺顯易懂，以深入淺出的方式，介紹餐飲從業人員遵守衛生安全之規範事項。同時，為能讓餐飲從業人員更能理解實務層面，除了簡易的文字說明外，更搭配豐富的實例圖片，期使餐飲從業人員能有所依循，迅速上手，以達確保餐飲安全及預防食品中毒的目的。

局長 康照洲

謹識

中華民國100年12月



# 目錄

序言	1
目錄	3
第1章 從業人員工作前的準備	5
第2章 從業人員的個人衛生	11
第3章 營業場所的衛生問題	15
第4章 洗滌、食物前處理	21
第5章 烹飪、調理加工衛生	25
第6章 配膳、包裝	39



## 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。

體檢項目應包括：

- (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。

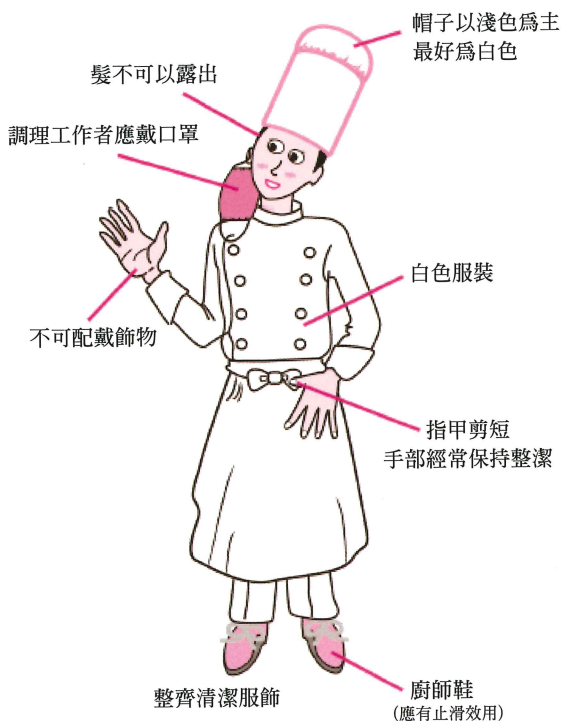
\* 廚房應於明顯處懸掛一時鐘及提供鏡子，以便工作人員觀看，整理自身的儀表。



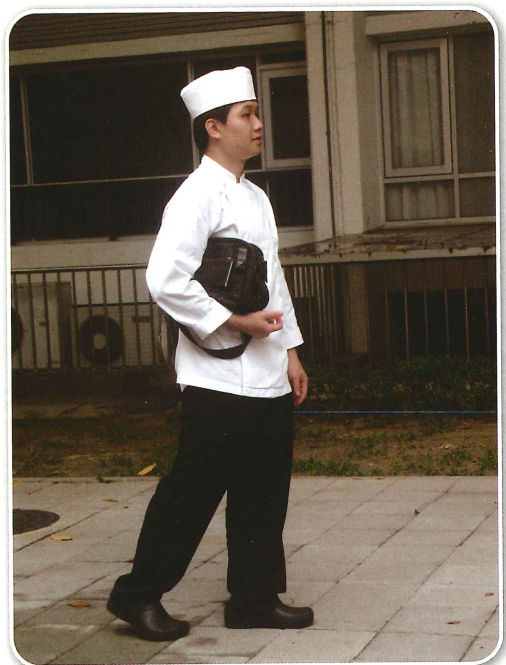
1-1 從業人員不可穿戴手錶、戒指、涼鞋

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、自助餐飲業等，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) 自助餐飲業：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1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

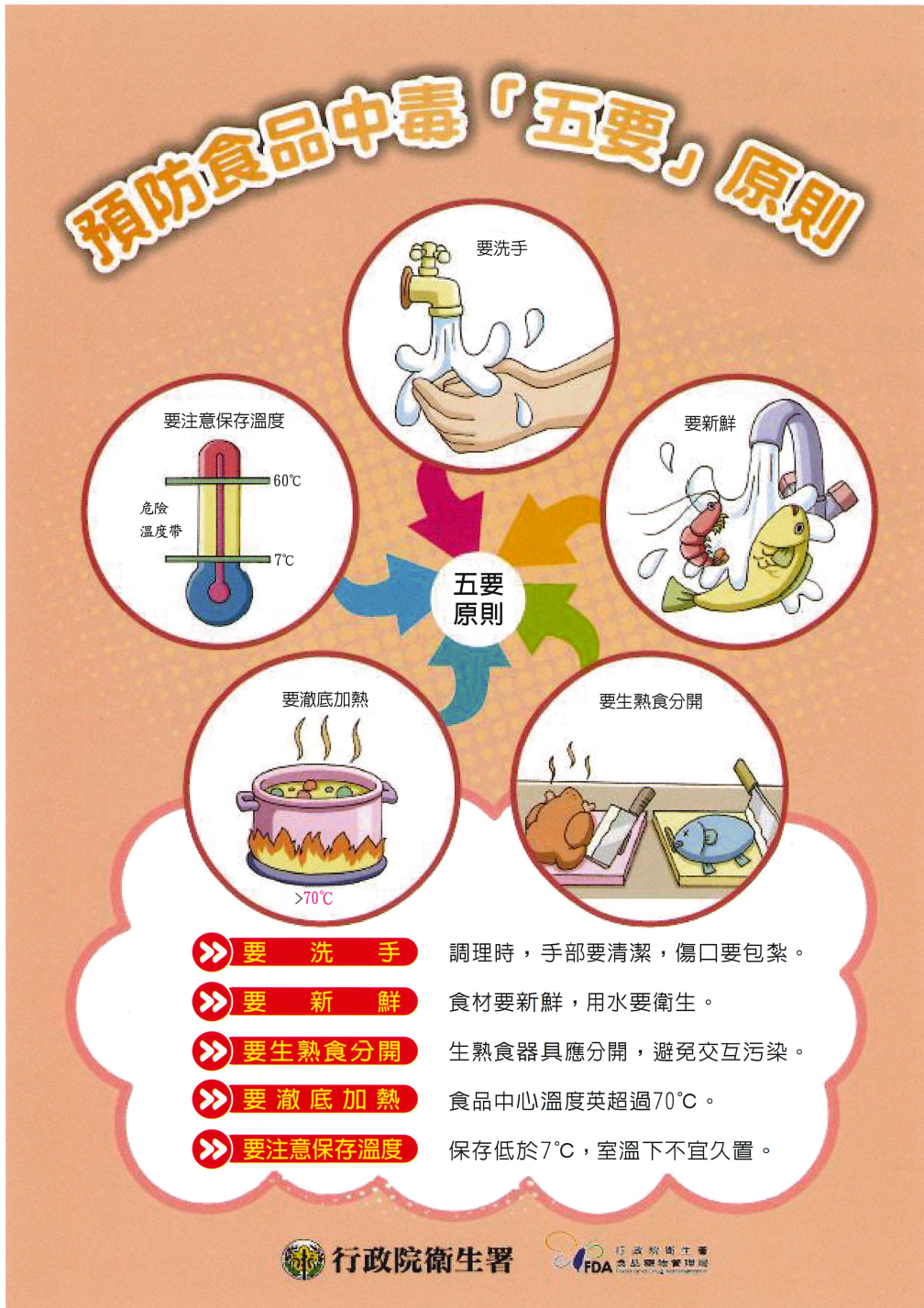


1-4 交叉污染



1-5 食品應分類標示儲存

## (二) 預防食品中毒之五要原則



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。



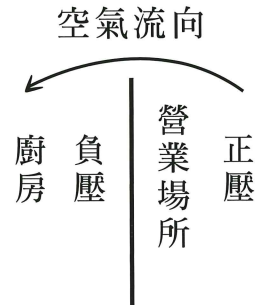
3-1 餐飲場所的良好排油煙設施

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。

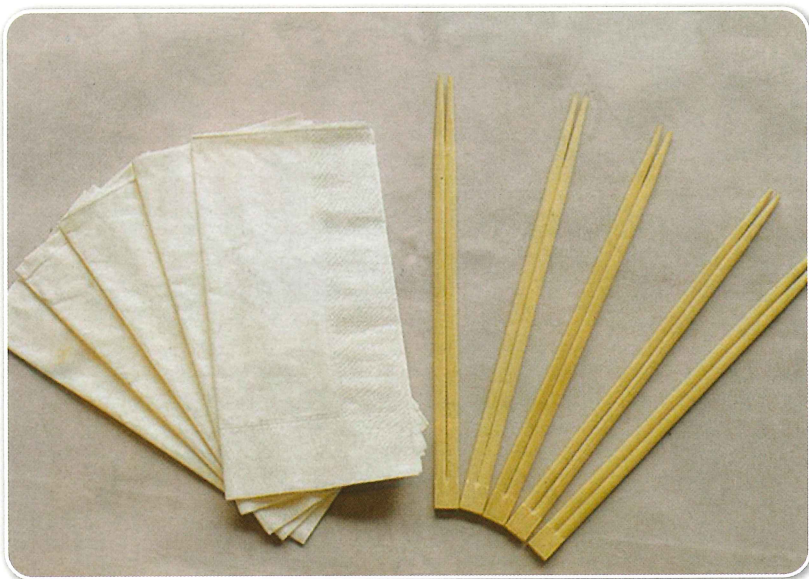


3. 營業場所儘可能不設置吸煙區，其設立原則為：

- 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