



# 把衛生做好，讓顧客按讚

小型自助餐飲從業人員衛生操作參考手冊



# 序

小型自助餐飲店提供生食及熟食等多樣化食品材料，若保存疏失、管理不當，或餐食供應方式衛生條件不足，容易產生食品安全問題，依據統計資料顯示，101 年度臺灣地區食品中毒案件共計 527 件，人數高達 5,701 人，其中以供膳營業場所發生之案件數 297 件最高，皆因餐飲衛生不當所造成。近年國人飲食行為改變，以外食為主的消費型態逐漸增加，為減少外食食品中毒事件發生，衛生福利部食品藥物管理署於本年度委請食品 GMP 發展協會執行「小型自助餐飲店衛生自主管理與輔導計畫」，藉由衛生教育訓練及協助業者導入食品良好衛生規範（Good Hygiene Practices, GHP），並傳達正確餐飲操作觀念，輔導業者在「環境、餐食、人員」三大管理層面建立良好自主管理機制，養成持續良好衛生習慣，同時能使業者瞭解所推動之衛生輔導方針，進而提升自主管理的質量，給予該生活圈消費之民衆擁有安全衛生之餐飲及良好飲食環境。

本手冊藉由圖片及簡要說明方式介紹，期使餐飲從業人員容易瞭解正確的操作方法，並確實執行衛生自主管理，希冀提升餐飲衛生安全及品質。

衛生福利部 食品藥物管理署 署長

署長葉明功 謹識

中華民國 102 年 12 月

# 目錄

前言 .....	1
三點不漏，食在安心.....	2
衛生環境 .....	3
餐食衛生 .....	7
人員衛生 .....	11
參考文獻.....	14
附件 .....	14
每日衛生自主管理檢查紀錄表.....	15
廁所清潔紀錄表 .....	17
食品原料驗收自主檢查表.....	19
冷藏 / 冷凍櫃 ( 庫 ) 溫度紀錄表 .....	21
食品從業人員正確洗手六步驟 .....	23
廁後洗手五步驟示意圖.....	24
預防食品中毒五要原則.....	25
禁帶寵物張貼示意圖.....	26
各級衛生主管機關地址及聯絡電話一覽表 .....	27
版權頁 .....	28

# 前言

# 三點不漏，食在安心

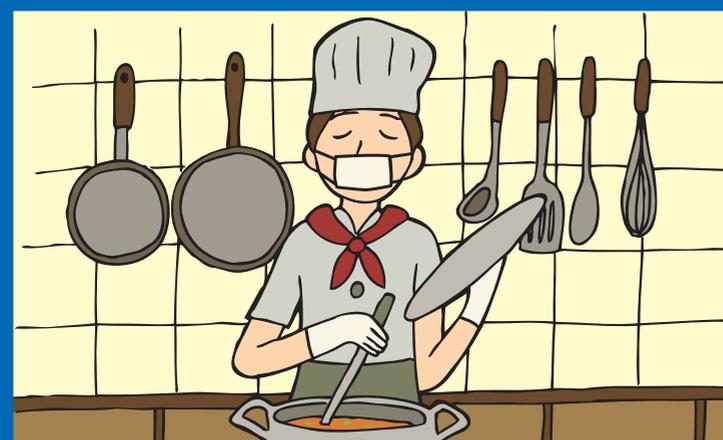
現今社會工商業發達，在飲食消費上，除了講求快速便捷外，更希望有著多樣化的選擇及消費方式，於是琳瑯滿目的自助餐飲，款式多、種類多，能夠滿足不同人的需要；如遇上佳節當前，朋友、家人相聚歡慶，也是替代外出旅遊的最佳休閒方式。

自助餐飲種類繁多，同樣的特色是大量陳列出各式生鮮、快炒或即食食材，所以在食材及其原物料的儲放管理上常是引起食安事件的問題點，像是保存與管理不當、衛生條件不足，因而發生食品安全問題。有鑑於此，食品藥物管理署於102年起推動「小型自助餐飲店衛生自主管理與輔導計畫」，協助小型自助餐飲店業者，藉由食品良好衛生規範 (GHP) 建立業者自主管理制度，除確保用餐環境及食材的衛生安全，亦可增加消費者對餐飲環境的衛生安全信心。

本計畫的推動，需由自助餐飲業者與從業人員建立正確的衛生觀念做起，爰此，特編製本衛生操作參考手冊，以「環境衛生」、「餐飲衛生」及「人員衛生」等層面，導入食品良好衛生規範 (GHP) 之內容，附件亦提供許多便於業者自主衛生管理紀錄表單與宣導圖文，以深入淺出之方式，期望透過本手冊之發行，帶動業者「把衛生做好，讓顧客按讚」。



**第 1 點：環境衛生**  
營業場所內外乾淨，  
髒亂異味樣樣消除，  
不養寵物管制寵物，  
管好垃圾杜絕病媒，  
廁所加門提醒洗手，  
衛生第一步，  
攬客第一招。



**第 2 點：餐食衛生**  
料理區域整齊齊，  
設備器具時時乾淨，  
食材原料良好管制，  
冷藏熱存控制得宜，  
衛生標準紀錄可循，  
安全第二步，  
生意第一要。



**第 3 點：人員衛生**  
工作衣帽符合標準，  
首飾配件全部摘下，  
檳榔香菸一概不碰，  
雙手勤洗清潔要顧，  
健康檢查年年記錄，  
管理第三步，  
經營第一條。

# 環境衛生





# 餐食衛生



製作料理及餐檯等相關區域及設備器具應保持清潔。



烹煮操作台之排煙、截油設施應保持清潔。



設備器具不得直接置放於地面



熟食餐檯要維持 65°C 喔，且要留意擺放時間不宜過久！

冷食餐檯要冷藏 7°C 以下

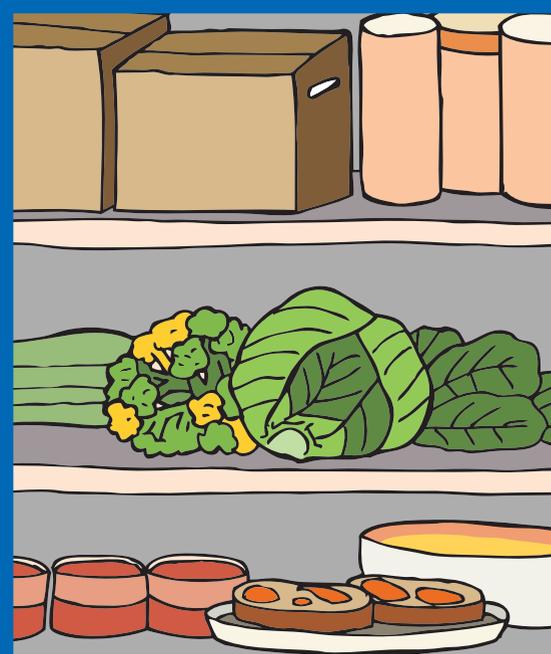
擺放菜餚的餐檯應依其特性而有冷藏熱存的控制，避免菜餚變質取壞（如：海鮮、肉類、蔬菜等），還有要避免陽光直接照射喔！



熟食放上面，生食在下方，避免生食汁液等污染熟食。

食品要擺放整齊並標示日期。生熟食不能存放在同一層喔！

食材（品）之存放應有效區隔，避免生、熟食品交叉污染情形發生。



食材及原料應貯存於良好環境中並維持其品質；原物料應有驗收程序，如有退貨及不良品時應記錄。



店內使用的所有食材均應符合相關衛生標準，並留有紀錄可追溯來源。



要定期檢查食品沒有過期喔！

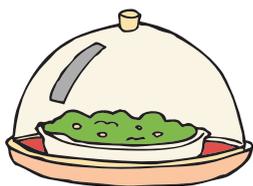
現存或已開封食品不得有過期之現象，並有先進先出之管理。



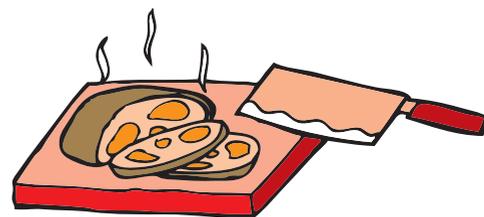
冷藏/凍櫃(庫)空間內對流良好，應避免滿載的情況，冷藏櫃/庫之溫度應達到7°C以下；冷凍櫃/庫之溫度應達到-18°C以下；應每日確實記錄並妥善保存。



清潔用 鍋具用 餐盤用



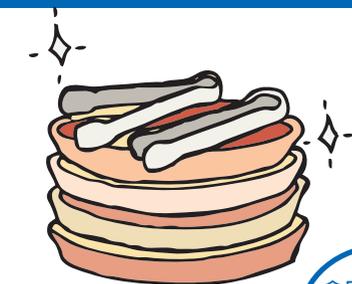
抹布應依其功能性而有所區別，不得與食品直接接觸並且保持清潔。



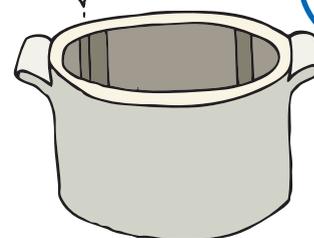
建議以顏色來區分不同用途。



刀具與砧板要生熟食分開使用。

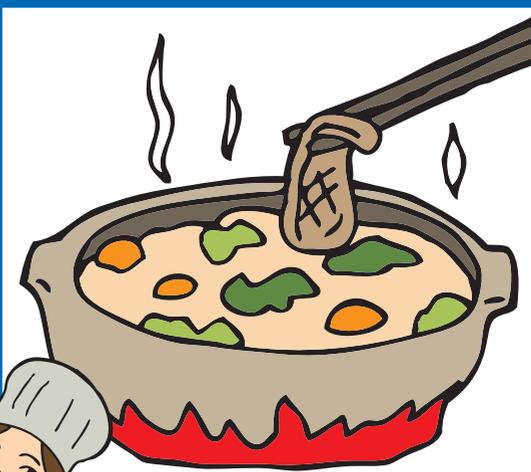


食品容器亦應符合相關衛生標準。



放餐具的地方也要保持乾淨喔！

盛裝及夾取食材或食品之容器使用前應確認其已澈底清潔消毒，如有損壞應立即更換。



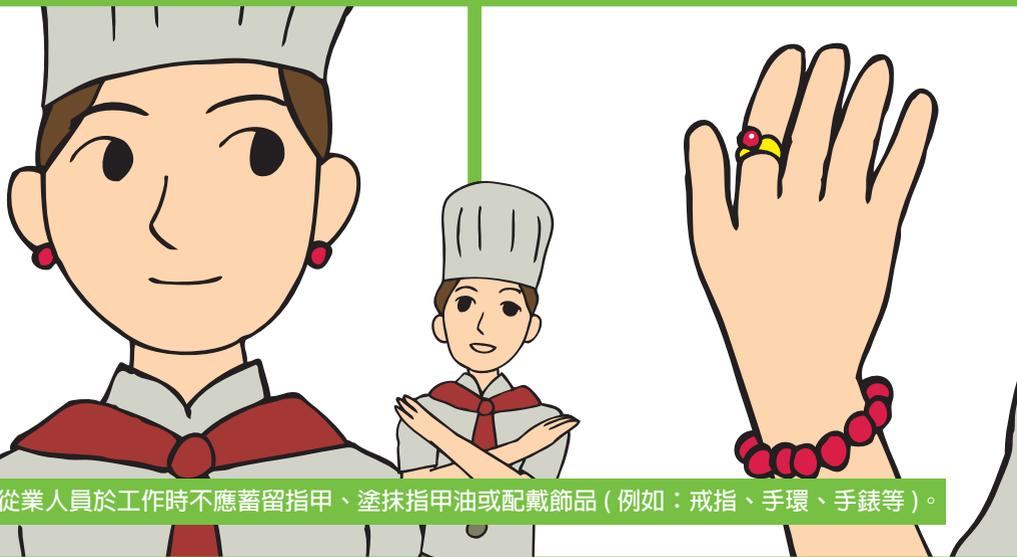
請將食材澈底煮熟再進食！

張貼海報來提醒顧客生熟食要分開，並將食材澈底煮熟才能食用。

# 人員衛生



從業人員工作時間應正確穿戴工作衣帽及口罩。



從業人員於工作時不應蓄留指甲、塗抹指甲油或配戴飾品（例如：戒指、手環、手錶等）。



從業人員不得於食品作業現場抽菸、嚼檳榔、口香糖或其他有污染食品之行為。



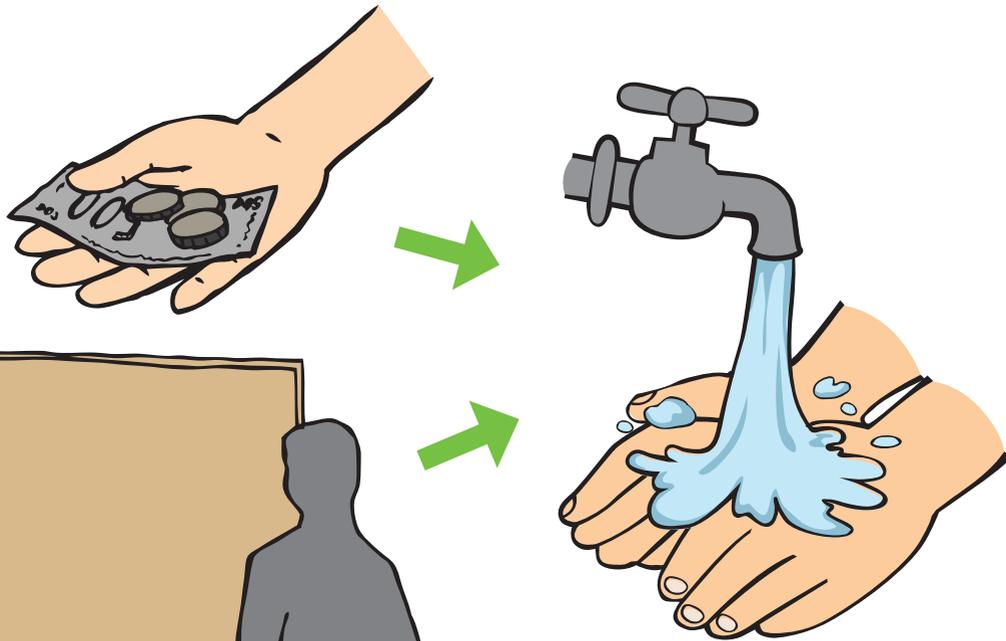
手部有傷口應適當包紮，且戴上衛生手套後才可進行作業；手套要定時更換或消毒。

# 參考文獻

- 一、食品衛生管理法
- 二、食品良好衛生規範 (Good Hygiene Practices, GHP)

# 附件

- 附件一、每日衛生自主管理檢查紀錄表
- 附件二、廁所清潔紀錄表
- 附件三、食品原料驗收自主檢查表
- 附件四、冷藏 / 冷凍櫃 (庫) 溫度紀錄表



從業人員應與收銀人員分開，如有接觸金錢或離開工作位置後應有洗手或戴手套之動作。

## 健康檢查紀錄表

- A肝 (-) 未檢出
- 傷寒 (-) 未檢出
- 結核病 (-) 未檢出
- 
- 

從業人員應每年接受健康檢查並保有紀錄。

# 每日衛生自主管理檢查紀錄表

店名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 週

區域	確認項目 (應於開店前完成)	日期						
		一	二	三	四	五	六	日
環境清潔	營業場所四周環境保持清潔。							
	燈管無損壞，燈罩無破損或脫落；燈具、配管等外表清潔。							
	天花板、牆壁、地板、門窗保持清潔乾淨，無塗層剝落、破損或蜘蛛網。							
	通風應良好，無不良氣味，空調通風口保持清潔。							
	是否有病媒出沒痕跡（例如老鼠、蟑螂、蒼蠅等）。							
	外來禽畜寵物不得進入工作場所（應標示消費者勿帶寵物入內）。							
	垃圾桶及廚餘桶是否有加蓋。							
調理台廁所及週邊衛生	製作食品相關區域及設備器具應保持清潔，設備器具不得直接置放於地面。							
	食材不得有腐敗變質；常溫食材應不得與受陽光曝曬。							
	烹煮操作台之排煙、截油設施應保持清潔。							
	抹布不得與食品直接接觸並且保持清潔。							
	儲存或已開封食品不得有過期之現象，並應標示日期。							
	冷藏/凍櫃(庫)空間內對流良好，冷藏櫃/庫之溫度應達到 0~7°C 以下；冷凍櫃/庫之溫度應達到 -18°C 以下。							
	食材(品)之存放應有效區隔，避免生、熟食品交叉污染情形發生。							
	廁所內乾淨整潔、無異味，並有足夠衛生紙可使用。							

區域	確認項目 (應於開店前完成)	日期						
		一	二	三	四	五	六	日
人員衛生	不得蓄留指甲、塗抹指甲油或配戴飾品(如戒指、手環、手錶等)。							
	配膳人員可使用拋棄式手套，如更換動作或手套破損即應重新更換手套。							
	不得於食品作業現場抽菸、嚼檳榔、口香糖。							
	應正確戴帽子、穿圍裙。							
	接觸金錢後應有立即清洗、消毒手部或戴手套之動作。							
	手部有傷口應適當包紮且戴上衛生手套。							
檢查人員簽名								
備註：檢查後符合打 v，發現不符合打 x。								

# 廁所清潔紀錄表

年 月

店名：

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
廁所內乾淨整潔、無異味																
洗手台備有洗手乳及擦手紙或風乾機																
地板保持乾淨無積水																
馬桶可正常使用，垃圾桶無滿溢且加蓋																
備有足夠面紙可使用																
除清掃工具，未放置其他物品																
檢查人員簽名																

日期	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
廁所內乾淨整潔、無異味																
洗手台備有洗手乳及擦手紙或風乾機																
地板保持乾淨無積水																
馬桶可正常使用，垃圾桶無滿溢且加蓋																
備有足夠面紙可使用																
除清掃工具，未放置其他物品																
檢查人員簽名																

# 食品原料驗收自主檢查表

店名：

年 月 日

種類	廠商	品號	品名	檢測項目								
				外觀	色澤	氣味	標示	保存期限	中心溫度	數量	組織性	彈性
主食類												
蔬菜類												
水果類												
肉類												
海鮮類												
雜貨類												
合格：○      無須檢查：—      不合格：×												
備註：一、所有食品來源均應選擇優良廠商，每日每類食品均應隨機抽檢，或於進貨時抽驗。 二、蔬果外觀、品質、數量是否合乎標準。				三、肉品、水產製品需包裝標示清楚、色澤正常，氣味須正常、無異味，組織須具彈性及結實感、無不良黏液，冷凍肉品應儲存於-18℃以下、冷藏肉品應儲存於7℃以下。 四、乾料製品須包裝明確、油質清澈、無異味，食品不得有潮溼現象。								

收貨人員：\_\_\_\_\_

檢查人員：\_\_\_\_\_

## 冷藏 / 冷凍櫃 ( 庫 ) 溫度記錄表

年 月

店名：

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
冷藏櫃 / 庫溫度 (應保持 0~7°C 以下)																
冷凍櫃 / 庫溫度 (應保持 -18°C 以下)																
檢查人員簽名																

日期	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
冷藏櫃 / 庫溫度 (應保持 0~7°C 以下)																
冷凍櫃 / 庫溫度 (應保持 -18°C 以下)																
檢查人員簽名																
溫度不符之 矯正方式	日期 _____ , <input type="checkbox"/> 等候 15 分鐘後重測 , <input type="checkbox"/> 減少儲存量 , 使空間內對流良好 , <input type="checkbox"/> 請廠商檢修 , <input type="checkbox"/> 更換新的冷藏 / 冷凍設備 日期 _____ , <input type="checkbox"/> 等候 15 分鐘後重測 , <input type="checkbox"/> 減少儲存量 , 使空間內對流良好 , <input type="checkbox"/> 請廠商檢修 , <input type="checkbox"/> 更換新的冷藏 / 冷凍設備 日期 _____ , <input type="checkbox"/> 等候 15 分鐘後重測 , <input type="checkbox"/> 減少儲存量 , 使空間內對流良好 , <input type="checkbox"/> 請廠商檢修 , <input type="checkbox"/> 更換新的冷藏 / 冷凍設備 日期 _____ , <input type="checkbox"/> 等候 15 分鐘後重測 , <input type="checkbox"/> 減少儲存量 , 使空間內對流良好 , <input type="checkbox"/> 請廠商檢修 , <input type="checkbox"/> 更換新的冷藏 / 冷凍設備 日期 _____ , <input type="checkbox"/> 等候 15 分鐘後重測 , <input type="checkbox"/> 減少儲存量 , 使空間內對流良好 , <input type="checkbox"/> 請廠商檢修 , <input type="checkbox"/> 更換新的冷藏 / 冷凍設備															

## 食品從業人員正確洗手六步驟



1. 用清水將雙手完全弄溼



2. 均勻地抹上肥皂



3. 利用乾淨的指甲刷把指尖及指甲刷乾淨



4. 手心手背互相搓洗至少 20 秒



5. 用清水將雙手澈底沖洗乾淨



6. 用烘手機或紙巾將手擦乾

## 廁後洗手五步驟示意圖

洗手  
5 步驟

正確洗手，  
遠離風險



1. 開水龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳



2. 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉 20 秒



3. 用清水將雙手，沖洗乾淨不殘留



4. 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



5. 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

預防  
食品中毒

5要原則



要洗手

調理時，手部要清潔，  
傷口要包紮。



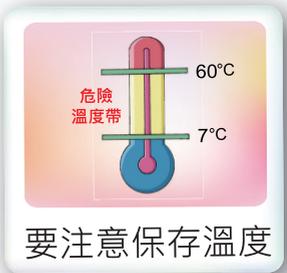
要新鮮

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  
免交叉污染。



要注意保存溫度

保存低於 7°C，室溫下  
不宜久置。



>70°C

要澈底加熱

食品中心溫度應超過  
70°C。



寵物請留置戶外，  
或裝入籠子提袋內。  
(導盲犬除外)

## 各級衛生主管機關地址及聯絡電話一覽表

單位	地址	聯絡電話
衛生福利部 食品藥物管理署	11561 臺北市南港區昆陽街 161-2 號	02-2787-8000
臺北市政府衛生局	11008 臺北市信義區市府路 1 號	02-2720-8889
新北市政府衛生局	22006 新北市板橋區英士路 192-1 號	02-2257-7155
基隆市衛生局	20147 基隆市信義區信二路 266 號	02-2423-0181
宜蘭縣政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路 2 段 287 號	03-932-2634
桃園縣政府衛生局	33053 桃園縣桃園市縣前路 55 號	03-334-0935
新竹市衛生局	30070 新竹市東區建功二路 20 巷 1 號	03-572-3515
新竹縣政府衛生局	30295 新竹縣竹北市光明七街 1 號	03-551-8160
苗栗縣政府衛生局	36043 苗栗市國福路 6 號	037-336-747
臺中市政府衛生局	42053 臺中市豐原區中興路 136 號	04-2526-5394
彰化縣衛生局	50049 彰化市成功里中山路二段 162 號	04-711-5141
雲林縣衛生局	64054 雲林縣斗六市府文路 34 號	05-537-3487
南投縣政府衛生局	54062 南投市復興路 6 號	049-223-1994
嘉義市政府衛生局	60097 嘉義市德明路 1 號	05-233-8066
嘉義縣衛生局	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	05-362-0600
臺南市政府衛生局	73064 臺南市新營區東興路 163 號	06-635-7716
高雄市政府衛生局	83347 高雄市鳥松區澄清路 834-1 號	07-733-4872
屏東縣政府衛生局	90054 屏東市自由路 272 號	08-737-0003
花蓮縣衛生局	97058 花蓮市新興路 200 號	03-822-7141
臺東縣衛生局	95043 臺東縣臺東市博愛路 336 號	089-331-1171
澎湖縣政府衛生局	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號	06-927-2162
金門縣衛生局	89148 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號	082-330-697
連江縣衛生局	20941 馬祖南竿鄉復興村 216 號	0836-22095

## 小型自助餐飲從業人員衛生操作參考手冊 (102 年)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署  
臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號  
<http://www.fda.gov.tw>  
(02) 2787-8000

發行人：葉明功

審核：方紹威、鄭維智、林蘭珏、戚祖沅、張芳瑜

編輯小組：臺灣食品良好作業規範發展協會

出版年月：民國 102 年 12 月

設計印刷：臺灣食品良好作業規範發展協會

工本費：100 元

GPN：1010202692

ISBN：978-986-03-8980-7 (平裝)

著作財產人：衛生福利部食品藥物管理署

本書保留所有權利，如有需要，請洽詢衛生福利部食品藥物管理署。



網址：<http://www.fda.gov.tw>