



讚

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

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」。



三點不漏，食在安心



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。

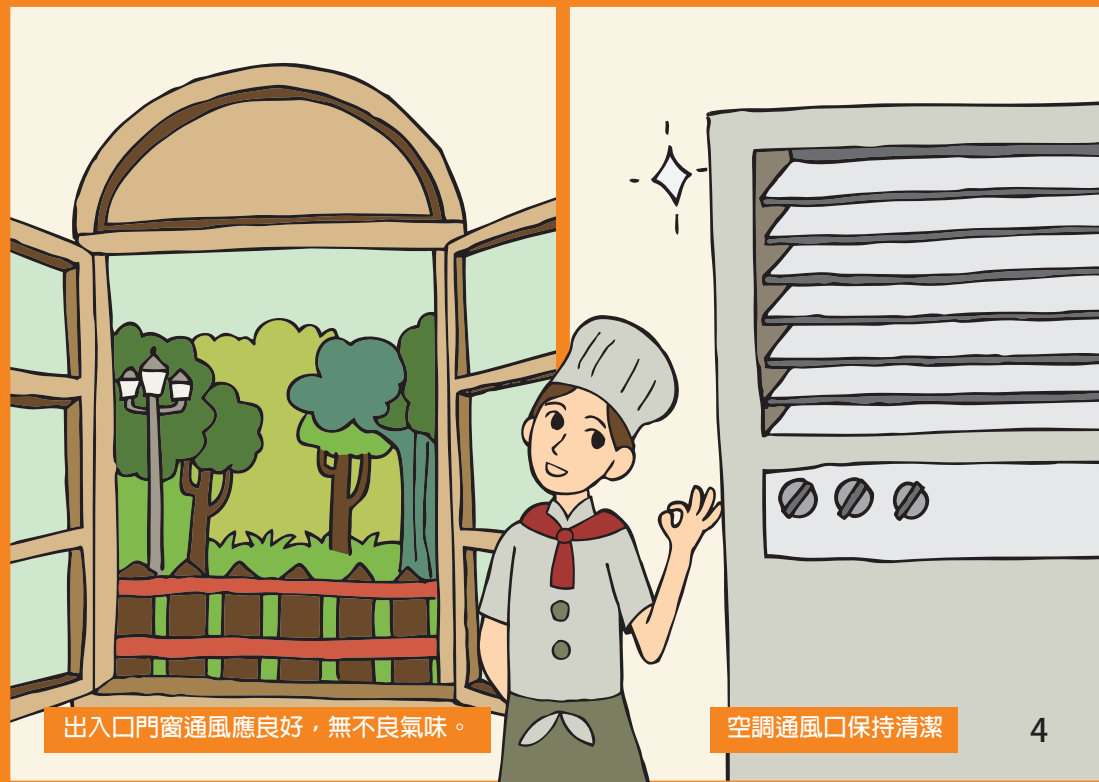


第 2 點：餐食衛生
料理區域整齊齊，
設備器具時時乾淨，
食材原料良好管制，
冷藏熱存控制得宜，
衛生標準紀錄可循，
安全第二步，
生意第一要。



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

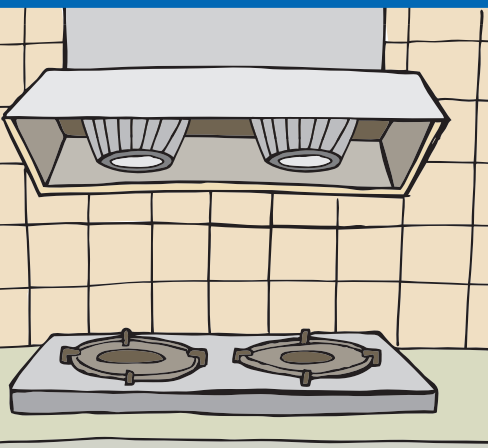




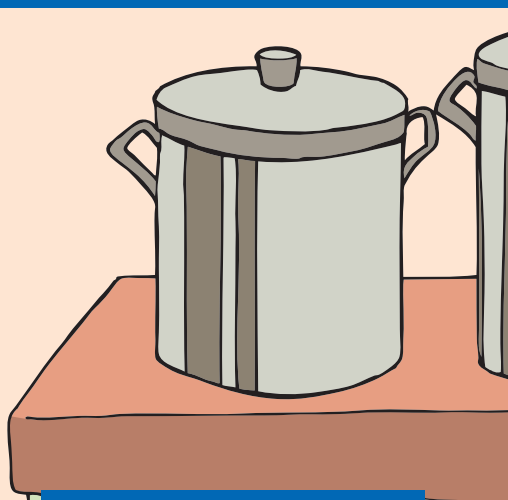
餐食衛生



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。

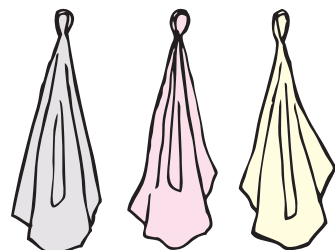


要定期檢查食品沒有過期喔！

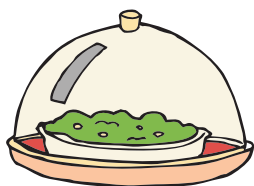
現存或已開封食品不得有過期之現象，並有先進先出之管理。



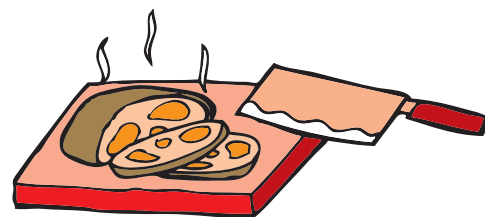
冷藏/凍櫃(庫)空間內對流良好，應避免滿載的情況，冷藏櫃/庫之溫度應達到7°C以下；冷凍櫃/庫之溫度應達到-18°C以下；應每日確實記錄並妥善保存。



清潔用 鍋具用 餐盤用



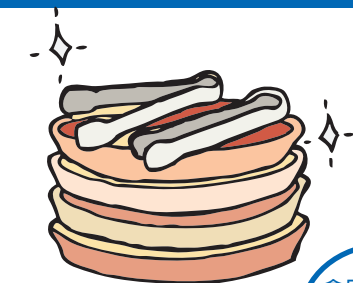
抹布應依其功能性而有所區別，不得與食品直接接觸並且保持清潔。



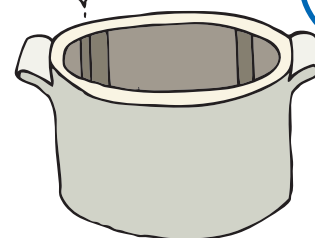
建議以顏色來區分不同用途。



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。



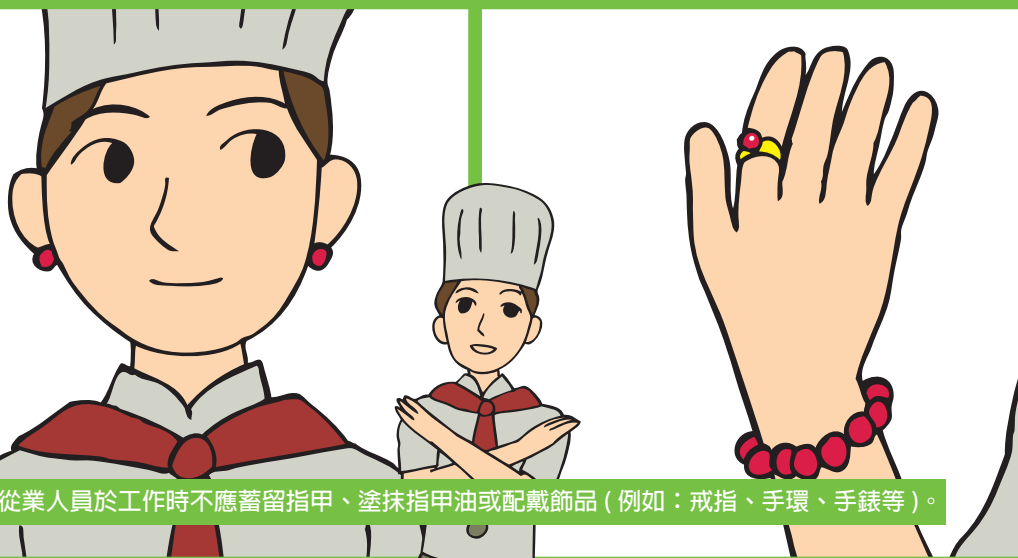
請將食材澈底煮熟再進食！

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。



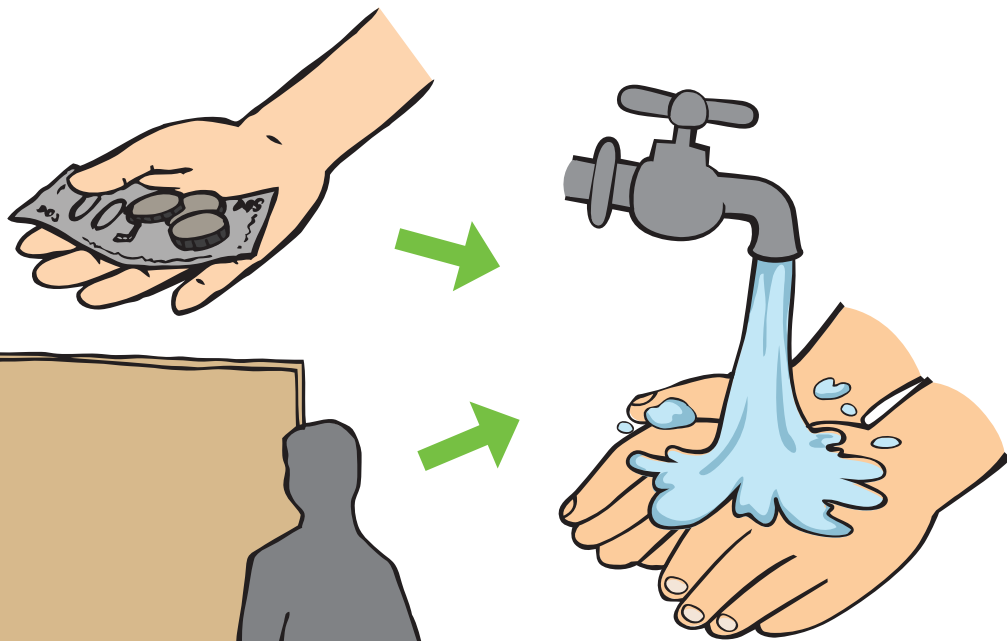
手部有傷口應適當包紮，且戴上衛生手套後才可進行作業；手套要定時更換或消毒。

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。



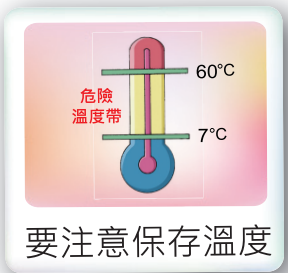
要新鮮

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>