



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

餐飲從業人員衛生操作

《指引手冊》



署長序

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114年公告的食品良好衛生規範（GHP）準則進行增修。本手冊部份圖文內容引述衛生福利部食品藥物管理署（下稱本部食藥署）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」、「從業人員個人衛生狀態」、「營業場所之衛生管理要求」、「製備餐食時之衛生管理」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。

署長 姜至剛 謹識

中華民國114年12月

目錄

序言	1
目錄	2
第一章 針對餐飲業者之食品從業人員工作前的準備	3
(一) 健康檢查	3
(二) 食安課程教育訓練	4
(三) 取得專業證照之要求	8
第二章 食品從業人員個人衛生狀態	10
(一) 餐飲從業人員之衣著規定	10
(二) 作業期間之個人衛生要求	11
(三) 個人衛生不符合行為	12
(四) 洗手	13
第三章 營業場所之衛生管理要求	14
(一) 營業場所環境與硬體設施管理	14
1. 營業場所現場之清潔度區分管理	14
2. 營業場所空間氣流管理	14
3. 營業場所洗手設施衛生管理	15
4. 營業場所供水設施衛生管理	17
5. 營業場所洗滌場所衛生管理	17
6. 營業場所作業中衛生管理	18
(二) 營業場所器具衛生管理	20
第四章 製備餐食時之衛生管理	23
(一) 洗滌、食材前處理	23
(二) 烹飪、調理加工	24
(三) 配膳、包裝	28

第一章 針對餐飲業者之食品從業人員工作前的準備

食品安全與衛生對餐飲業至關重要，不僅原料採購需符合品質要求，更須全程落實食品安全管理。從原料採購、食材儲存到製備過程，每一環節皆需嚴格控管。其中，食品製備人員扮演關鍵角色，作為實際操作食品的第一線，其健康狀況及衛生知識將直接影響食品安全。若從業人員健康不佳，或未具備正確的衛生觀念，將可能導致交叉污染或病原傳播，進而提高食品安全風險。因此，加強食品從業人員的管理與衛教，有助於降低不當操作所造成的污染風險，確保餐飲製備過程衛生安全。

餐飲業者在聘僱食品從業人員，於聘僱時及在職期間，對於健康檢查及教育訓練各有相關規範。

（一）健康檢查：

餐飲業者在聘僱食品從業人員時，要先確認該人員已取得健康檢查檢查合格證明，若還沒有完成或取得前，該人員不可以從事食品製備作業。食品從業人員在職期間，雇主每年要主動辦理食品從業人員健康檢查至少一次，對於健康檢查執行上，有2項要特別注意：

1. 目前可執行健康檢查之醫療機構，包含醫院、診所、衛生所，尚未包括醫事檢驗所。
2. 傷寒檢驗可分為糞便檢查及血清診斷（widal test）兩種檢驗方式，要注意的是餐飲業食品從業人員，應採用糞便檢查方式進行傷寒檢測。



1-1 餐飲業之從業人員之健康檢查檢驗項目

A型肝炎檢測IgM及IgG代表含意

A型肝炎檢測	檢測結果	代表意義	可否從業
Anti-HAV IgM	陽性	代表「近期感染」或「正在感染」	否
	陰性	未受感染	可
Anti-HAV IgG	陽性	曾感染並已有抗體之產生	可
	陰性	未曾感染過，可考慮注射A肝疫苗	可

鼓勵無A型肝炎抗體之食品從業人員接受預防注射疫苗，當已有A型肝炎抗體，保留健康檢查紀錄後，可免除每年之重複檢查。

(二) 食安課程教育訓練：

1. 聘僱時：新進食品從業人員需進行教育訓練，使該人員了解製備時衛生操作及導入正確之食品安全觀念，為了讓人員之執行能力符合生產、衛生及品質管理要求之要求，其教育訓練至少要安排3小時課程內容。
2. 在職期間：食品從業人員要定期接受食品安全、衛生及品質管理教育訓練，每年也至少3小時。

訓練內容須涵蓋食品安全、衛生與品質管理等方面

對象	新進食品從業人員	在職食品從業人員
教育訓練時數	至少3小時	至少3小時
頻率	入職時	每年

1-2 食安課程教育訓練

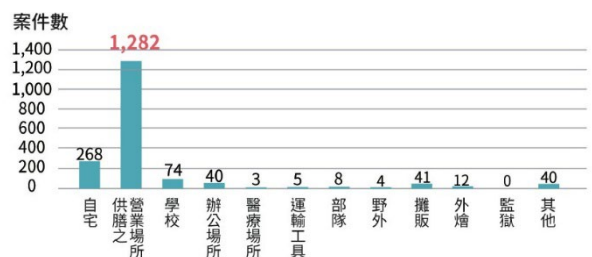
上述教育訓練必須留存相關紀錄，可提供之紀錄如:上課簽到表、上課照片、該次課程教材及課程受訓時數等。

教育訓練可以由業者自行辦理，或委外尋求衛生主管機關或其認可機構辦理，衛生主管機關任可之機構，可由「食品衛生安全課程資訊管理系統」查詢。自行執行教育訓練之課程內容建議以下列內容作為主要課程：

1. 預防食品中毒之發生。
2. 有關食品安全之客訴事件。
3. 製備時之良好衛生操作。
4. 參考本部食藥署出版之相關指引或者文宣進行宣導。

食品從業人員藉由持續的教育訓練，強化食品中毒防治之知識，可藉由良好操作習慣降低食品中毒之發生。

參考本部食藥署公布之113年「食品中毒案件攝食場所分類資料」顯示，臺灣食品中毒發生地點，以供膳營業場所（像是餐廳、旅館、飯店、飲食店、冰店等）發生機率較高，餐飲業者若製備餐食不注意時，容易導致食品中毒。



資料來源：本部食藥署
食品中毒案件攝食場所分類統計

常見導致食品中毒的主要原因：

1. 冷卻不當
2. 提早製備（製備與供餐間隔過久）
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



1-1 交叉污染



1-2 食品應分類標示儲存



預防食品中毒 五要二不原則

五要

要洗手



料理前要洗手，如果有傷口應該先包紮好。

要新鮮



食材要趁新鮮食用，用水要衛生。

要生熟分開



生、熟食及器具分開存放，避免交叉污染!!

要澈底加熱



加熱時，食品中心溫度達70°C以上。

要注意保存溫度



存放溫度需低於7°C；經烹調或易腐敗食品，建議存放於5°C以下，室溫下不宜久置。

二不



不飲用山泉水



不食用不明的動植物

要注意的是製備之菜餚於之存放時間與儲存溫度有相關規定，於室溫下不得存放 2 小時以上，熟食及易腐敗菜餚應及時冷藏，熟食之熱藏溫度保持在60°C以上。



(三) 取得專業證照之要求：

餐飲業烹調從業人員，其聘用人員取得技術士證（簡稱持證比），依照餐飲業之型態有所不同，其比率請參考下表。餐飲業烹調從業人員持有中餐烹調技術士、西餐烹調技術士或食品製備技術士證之比率，應符合食品業者專門職業或技術證照人員設置及管理辦法之規定。

餐飲業烹調從業人員其持有技術證照之比率	
餐飲業之型態	比率（%）
觀光旅館之餐飲業	85
承攬機構餐飲之餐飲業	75
供應學校餐飲之餐飲業	75
承攬筵席餐廳之餐飲業	75
外燴飲食餐飲業	75
中央廚房式之餐飲業	70
自助餐飲業	60
一般餐館餐飲業	50
前店後廠小型烘焙業	30
1. 依前項比率計算，小數點後未滿一人者，以一人計。 2. 餐飲業之技術證照包含：中餐烹調技術士、西餐烹調技術士或食物製備技術士。 3. 法規來源:食品業者專門職業或技術證照人員設置及管理辦法（109/11/06修訂）	

上述技術證照人員從業期間，每年至少8小時應接受各級主管機關或其認可之衛生講習機關（構）辦理之衛生講習。

食品藥物管理署已建構食品衛生安全課程資訊管理系統，可快速方便查詢教育訓練時數。



衛生福利部食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

食品衛生安全課程資訊管理系統

首頁

公告訊息

廚師證書

衛生講習

HACCP課程

學習資源

時數查詢專區

管理專區

現在位置：首頁

全部訊息


政府公告

焦點訊息

【政府公告】有關114年6月4日公告修正之食品良好衛生規範(GHP)準則，本署已製作相關懶人包供各界	114/06/06
【政府公告】本部食品藥物管理署(下稱本署)擬訂定「衛生主管機關認可衛生講習機關(構)辦理衛生講習注意	114/05/21
【政府公告】114年度FDA優良廚師及新秀廚師選拔活動已延長報名期限至114年5月23日，熱烈徵件中	114/05/13
【政府公告】本部食品藥物管理署(下稱本署)擬修正「衛生主管機關認可食品安全管制系統訓練機關(構)辦理	114/04/29
【政府公告】114年度FDA優良廚師及新秀廚師選拔活動正式啟跑囉，歡迎各位廚師踴躍報名並就近參與相關	114/04/28

更多公告訊息 ...

點選衛生講習或HACCP課程，即可查詢目前辦理課程及辦理機構



衛生福利部食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

食品衛生安全課程資訊管理系統

首頁

公告訊息

廚師證書

衛生講習

HACCP課程

學習資源

時數查詢專區

管理專區

現在位置：HACCP課程 > HACCP課程查詢

課程類別

課程名稱

課程日期


課程方式

課程時數

主辦單位

查詢

序號	課程類別	課程名稱	課程日期	主辦單位	認證人數	報名人數	報名狀況
1.	持續教育	11. 食品衛生安全講習(衛生講習機關(構)辦理衛生講習注意) 12. 食品衛生安全講習(衛生講習機關(構)辦理衛生講習注意)	114/07/22	財團法人食品工業發展研究所	80	-	請查詢報名



衛生福利部食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

食品衛生安全課程資訊管理系統

首頁

公告訊息

廚師證書

衛生講習

HACCP課程

學習資源

時數查詢專區

管理專區

現在位置：HACCP課程 > HACCP課程查詢

課程類別

課程名稱

課程日期

課程方式

課程時數

主辦單位

查詢

序號	課程類別	課程名稱	課程日期	主辦單位	認證人數	報名人數	報名狀況
1.	持續教育	11. 食品衛生安全講習(衛生講習機關(構)辦理衛生講習注意) 12. 食品衛生安全講習(衛生講習機關(構)辦理衛生講習注意)	114/07/22	財團法人食品工業發展研究所	80	-	請查詢報名

參考資料：本部食藥署（2024）。食品衛生安全課程資訊管理系統。

<https://foodedu.fda.gov.tw/tblu/main/ap/index.jsp>（最後瀏覽日期：2025年6月2日）。

第二章

食品從業人員個人衛生狀態

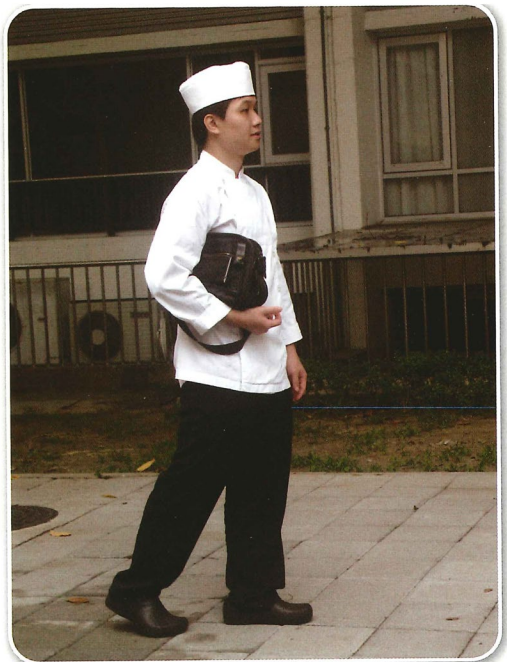
造成食品中毒之原因，其中一項是與食品從業人員個人衛生不良有關，因此從業人員的衣著、健康狀態甚為重要，對於衣著及健康狀況有以下規定必須遵循：

（一）餐飲從業人員之衣著規定：

1. 食品從業人員於作業場所內，穿戴整潔之工作衣帽（鞋）及戴口罩；其個人衣物，不得帶入作業場所。
2. 穿著方面，工作服建議採用白色或淺色之工作衣帽，要注意的是工作衣帽換裝時機，要進入工作場所前再換裝，並於工作場所內穿著，離開工作場所時，則進行替換，避免污染衣著，不可穿著工作衣帽於非作業場所之區域隨意走動。
3. 餐飲作業場所，應於適當位置提供可照全身之更衣鏡，以便從業人員進入作業現場前，確認及整理自身儀表，是否符合規範。



2-1 餐飲從業人員的標準衣著



2-2 工作服不可穿著上街

(二) 作業期間之個人衛生要求

1. 不可蓄留指甲、塗抹指甲油、指甲彩繪、使用指甲貼片或佩戴飾物（如：穿戴手錶、手鐲、戒指等飾物），並不得使肌膚上之化粧品、藥品及其他物品污染產品。
2. 於進入作業場所前、如廁、吐痰、擤鼻涕或其他可能污染手部之行為後，立即洗淨手部再工作，並依照現場張貼之洗手步驟及方法正確洗手。
3. 於作業場所內工作時，不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食或其他可能污染產品之行為。
4. 食品從業人員調理即食食品之手部，應澈底洗淨及消毒，必要時應穿戴清潔之不透水手套。
5. 不可認為穿戴手套就可取代手部清潔，仍須依照正確洗手後再穿戴手套。
6. 從業人員手部有傷口應適當包紮，不建議從事食品製備作業，若有必要製備食品時，需適當包紮並戴上不透水手套後，方可作業，手套定時更換或消毒，以避免污染食品。
7. 建議每日確認食品從業人員之健康狀況，在良好健康狀態下方可執行製備工作，若罹患或感染造成食品污染之疾病，要主動告知現場主管，於感染期間不得從事與食品接觸之工作。
8. 人員若有身體不適，如：腹瀉、嘔吐等腸胃道不適症狀，為了預防疾病傳染他人，如有上述疑似症狀（尤其是食品從業人員），應在家休息至症狀解除至少48小時後，才可從事食品相關作業。

(三) 個人衛生不符合行為

個人衛生要合乎規定，最主要目的就是避免不當行為去污染產品，而經常忽略的個人衛生不符合行為如下：

1. 臉部化粧、塗抹口紅。
2. 手部飾品繁多（常見樣態為手錶、戒指、手鐲未拔除）。
3. 指甲過長、塗抹指甲油。
4. 作業期間未穿戴口罩或口罩穿戴不確實（未包覆口鼻）
5. 拋棄式口罩於使用後或有明顯髒污時，仍重複使用。
6. 未依照正確洗手步驟進行洗手。
7. 未將手部傷口完整包紮再佩戴手套後，就執行工作。
8. 處理熟食或即食食品之手部，接觸有污染之虞物品時，未重新清洗乾淨或更換乾淨之手套。
9. 食品從業人員調理即食食品之手部，同時或接續接觸金錢或其他有污染之虞物品。



2-4 食品從業人員乾淨且合格之工作服之細部注意事項

(四) 洗手

餐飲從業人員之手部保持乾淨非常重要，因為手部是傳播微生物的主要媒介，去除病原菌及病毒最有效的方法就是「洗手」以下列出從業人員必需洗手之時機：

1. 製備食材前、製備期間（有污染手部時）和製備完成時。
2. 處理未煮熟之食材，如：肉類、海鮮、雞蛋等。
3. 咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後。
4. 如廁後。
5. 接觸垃圾後。
6. 擦拭櫃檯或用化學品清潔其他表面後。
7. 使用手機後或碰觸金錢。

洗淨雙手是預防食品交叉污染最簡單且容易執行方式，但也是最容易忽略的地方。



2-4 洗手設備

近年餐飲業發生諾羅病毒食品中毒案例增多，諾羅病毒最主要由原料養殖水質污染所引起，因此業者一定要確保原料來源並確認可生食，另外從業人員健康狀態及使用之器具與作業環境定期以含氯漂白水消毒，也可降低諾羅病毒帶來的風險。



第三章

營業場所之衛生管理要求

(一) 營業場所環境與硬體設施管理

1. 營業場所現場之清潔度區分管理

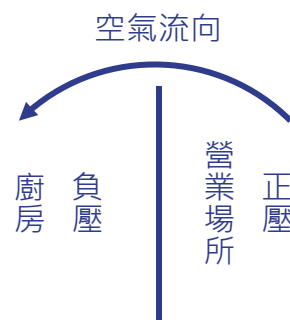
- 1) 場所清潔度要求不同者，加以有效區隔及管理，且有足夠供搬運之空間。
- 2) 販賣櫃臺與調理、加工及操作之場所，予以有效區隔。
- 3) 餐食區隨時維持清潔。

污染區 (一般作業區)	驗收、洗滌
準清潔區	製備、烹調
清潔區	包裝、配膳
非食品作業區	辦公室、洗手間

3-1 餐飲業之營業場所清潔度區分示意圖

2. 營業場所空間氣流管理

- 1) 廚房有維持適當空氣壓力及室溫之措施。建議營業場所之空氣壓力應經常保持正壓狀態，廚房則應保持負壓狀態，氣流從營業場所流向廚房其優點如下：
 - 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。



空氣流向會由高壓流向低壓，亦即正壓流向負壓。

- 2) 油煙有適當之處理措施，避免造成油污及油煙污染作業場所及用餐環境。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發生之原因如下：
- 3) 於營業場所儘可能不設置吸煙區，若有設立需求，其規劃原則依照營業場所空氣調節系統類型進行設置：
 - 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。



3-2 餐飲場所的良好排油煙設施

3. 營業場所洗手設施衛生管理

- 1) 設置洗手及乾手設備之地點應適當，且數目足夠現場人員使用，其洗手之設計，應避免洗完手之手部再度遭受污染。
- 2) 現場洗手設施，備有流動水源、清潔劑、擦手紙巾或其他乾手設備，並放置供刷洗手指之指甲刷；必要時，設置消毒設備。
- 3) 於明顯之位置標示簡明易懂之洗手步驟及方法，若有聘僱外籍移工，建議其洗手步驟需額外張貼其可識別之語言。



3-3 本部食藥署網站已提供正確洗手步驟之翻譯文宣，業者請自行下載利用



3-4 洗手設備

4. 營業場所供水設施衛生管理

- 1) 飲用水與非飲用水之管路系統應完全分離；製備過程用使用之中水、製冰冰塊及清洗有關食品設備、用具之用水，要能明顯辨識區分出水口。
- 2) 蓄水池(塔、槽)保持清潔，每年至少清理一次並作成紀錄。
 - ① 建議留存清洗水塔前後之處理照片以供查核。
 - ② 如果委外清潔公司處理，必需留有相關紀錄如施工單、照片。
 - ③ 於清洗後再次確認水質。

5. 營業場所洗滌場所衛生管理

- 1) 清洗食材之洗滌場所，要具備符合飲用水水質標準之流動水，並具有洗滌、沖洗及有效殺菌功能之餐具清洗設施。
- 2) 餐具清洗設施，其水龍頭高度高於水槽滿水位高度，防水逆流污染；無充足之符合飲用水水質標準之流動水者，使用完畢即行丟棄之餐具。



3-5 洗滌設備要具有洗滌、沖洗及有效殺菌之功能（圖為三槽式洗滌設備）

餐飲業者會設置人工三槽式餐具洗滌設施或高溫自動洗滌設施進行餐具之洗滌，若設置高溫餐具洗滌設施，其設施水壓應在23磅 /平方英吋(23 lbs/ps)以上，其中洗滌、沖洗及有效殺菌設施之作業要求如下：

高溫餐具洗滌設施作業參數要求	
洗滌槽	具有45°C以上含洗潔劑之溫水，建議 45-49°C
沖洗槽	具有充足之流動水，要能將洗潔劑沖洗乾淨
有效殺菌槽 得以下列方式 之一執行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水溫應在80°C以上（人工洗滌應浸2分鐘以上） 2. 110°C以上之乾熱（人工洗滌加熱時間30分鐘以上） 3. 餘氯量200 ppm（百萬分之200）氯液（人工洗滌浸泡時間2分鐘以上）。 4. 100°C以上之蒸氣（人工洗滌加熱時間2分鐘以上）
備註：水溫、水壓未達標準時，不得洗滌。 餐具清洗良好作業指引 2012-09-07	

※ 要注意清洗時水溫度不能過高，以免器具表面殘留之蛋白質因熱變性，而沾附在器具表面上，不易洗淨。

6. 營業場所作業中衛生管理

- 1) 員工飲用水應放置專區管理，有飲水需求時應離開作業現場後，方可飲用。
- 2) 截油設施，經常清理乾淨。
- 3) 定期清潔及消毒環境，並確實記錄執行情形。每日落實廁所衛生清潔及消毒。
- 4) 營業場所要實施有效之病媒防治措施，避免病媒出沒或其留下之痕跡。

- ① 選擇合格之病媒防治業者，並確認該業者之病媒防治業許可執照
- ② 建議以維持作業環境之衛生取代病媒之環境消毒。
- ③ 病媒消毒作業，要避免污染營業場所之器具，如噴藥前設備、餐具要進行包覆。



圖片來源：環境部化學物質管理署



3-6 廚房維持保持乾燥清潔、避免引入病媒及病原微生物孳生

- 5) 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。
- 6) 應儘量避免於工作時間內進貨，以減少廚房的污染。



3-7 應於會客室接待訪客

（二）營業場所器具衛生管理

1. 製備過程中所使用設備及器具，其操作及維護，避免污染食品；必要時，以顏色區分不同用途之設備及器具。
2. 使用之免洗餐具，用畢即丟棄；共桌分食之場所，提供分食專用之匙、筷、叉、刀及其他所需餐具。



3-8 餐廳應備紙巾、筷子供顧客使用

3. 提供之餐具，維持乾燥清潔，餐具與食品接觸面平滑，且無變形、破損、裂縫、缺口或鏽蝕；無油脂、澱粉、蛋白質及食品用洗潔劑之殘留；必要時，進行病原性微生物之檢測。

有關餐具中殘留脂肪、澱粉、蛋白質及洗潔劑之檢驗方式，可參考本部食藥署112年11月3日公開之「餐具中殘留油脂、澱粉、蛋白質及烷基苯磺酸鹽之簡易檢查方法」或依自主管理需求選擇適合之檢驗方式，例如：使用市售商業套組進行檢測。



4. 貯放食品及餐具，有防塵、防蟲及必要之衛生設施。
5. 製備食品使用之機具、器具及其他設備，保持清潔。
 - 1) 尤其使用前確認器具乾淨後，方可使用，器具使用後清洗乾淨。
 - 2) 已清洗與消毒之設備和器具，應避免再受污染並保持乾燥。
 - 3) 設備與器具之清洗與消毒作業，應防止清潔劑或消毒劑污染食品、食品接觸面及包裝材料。
6. 食品使用之機具、器具及其他設備，保持清潔避免污染之建議作法：
 - 1) 規劃專區存放已清潔之器具等，分區管理明確標示，存放位置要合適，不可放置於污染物旁（如垃圾桶、或待清洗之食材、器具等）。
 - 2) 已乾淨之容器存放或乾淨之塑膠袋包覆已清潔之器具。
 - 3) 已清洗與消毒過之設備和器具，要乾燥後才可堆疊放置。



3-9 器具乾燥後，堆疊整齊放置

7. 餐飲業應就設施、設備及器具、容器，施行清潔及消毒或殺菌：其清潔作業應採用符合飲用水水質標準之洗滌用水清洗；使用清潔劑者應以食品用清潔劑為限。
8. 哪些器具設備需要進行消毒或殺菌，要用什麼方式進行？
 - 1) 砧板、菜刀、鍋鏟及餐具：使用乾熱、蒸氣、熱水、氯液或其他有效方法處理。
 - 2) 毛巾及抹布：使用蒸氣、沸水、氯液或其他有效方法處理。



3-10 洗淨後之器具分區存放



3-11 砧板區分生熟食 (以顏色使用)

常見餐飲業用於器具殺菌方法

	煮沸殺菌	蒸汽殺菌	熱水殺菌	氯液殺菌	乾熱殺菌
毛巾、抹布等	100°C 5分鐘	100°C 5分鐘	---	---	---
餐具	100°C 1分鐘	100°C 2分鐘	80°C 2分鐘	有效餘氯200ppm以下， 浸入溶液中2分鐘	110°C 30分鐘

備註：--- 代表無建議使用條件。

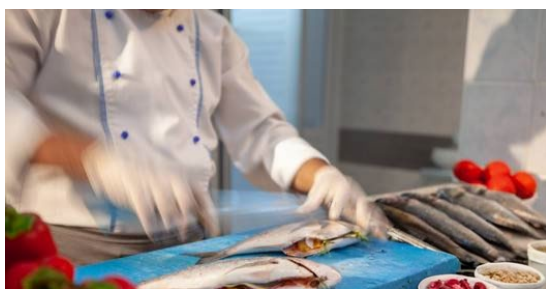
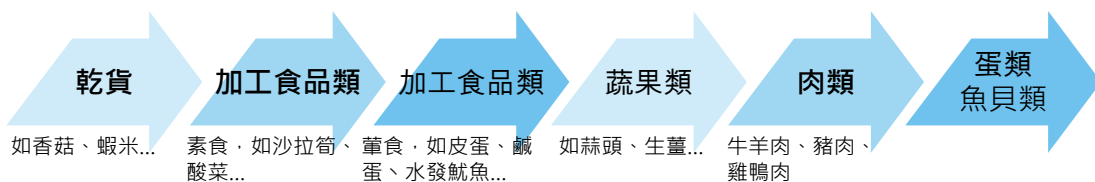
第四章

製備餐食時之衛生管理

(一) 洗滌、食材前處理

1. 從業人員進行不同工作項目前，應先洗淨雙手。
2. 清洗不同類型食材時，應避免交互污染，其有二種可行方式，
①為區域區分②為時段區隔
 - ① 區域區分：現場設置不同類型食材清洗區，如蔬果處理區、肉品處理區、海鮮（魚、貝類）等。
 - ② 時段區隔：若營業場所只有單一處理區時，應分時段處理各類生鮮食材，其先後順序為：蔬果類→肉類→魚貝類。

僅單一處理區（水槽）處理食材之時段區隔範例



4-1 魚、貝類及蔬果類分區處理



於清洗各類食品後，應記得
清洗水槽，避免交叉污染

(二) 烹飪、調理加工

1. 一般作業場所之光照度應達100勒克斯 (Lux) 以上，工作或調理檯面之光照度達200勒克斯 (Lux) 以上；使用之光源，不得改變食品之顏色；食品上方之照明設備，應有防護設備；照明設備保持清潔。



4-2 照明設備應有燈罩保護

2. 食物調理檯面應以不銹鋼板鋪設。注意事項：
 - ① 不銹鋼板內之襯木應完全以不銹鋼板覆蓋，以免襯木腐朽。
 - ② 麵食製作檯面，可應實際需要以大理石鋪設，但宜避免使用酸性物質。



4-3 食物調理檯應以不銹鋼板覆蓋

3. 食品、食品容器及器具不可放置於地上，以避免污染，即使是待洗的食品、食品容器及器具亦不可放置於地上。
4. 廚房應設有空氣補足系統 (Air Make-up System) 其優點為：
 - ① 彌補廚房因空氣抽出而造成的不足。
 - ② 隔熱。
 - ③ 降溫。



4-4 廚房應設空氣補足系統

5. 烹調過程中，應採用高熱效率的爐具，以減少廚房因熱度太高，而使病原菌得以有大量孳生的機會。
6. 中餐廳大多以鼓風爐作業，其優點為大火快炒速度快，但幾近70%的熱度卻是廚房衛生相當嚴重的問題。
7. 凡團體膳食業應儘量採用瓦斯迴轉鍋及蒸、烤二用箱，以減少廚房的油煙及廢熱。
8. 油炸時所使用的食用油，其總極性化合物(total polar compounds) 含量達25%時，應全部更換新油，不得再予使用。
9. 宴會供應顧客食用之冷盤菜餚，應儘量供應經酸化處理或脫水之食品，以保障飲食安全。
10. 炒菜過程中，應避免過度翻鍋。
 - * 翻鍋過度可能造成廚房失火及廚房油膩不潔之現象。



4-5 過度翻鍋易造成失火、油膩不潔

11. 豬肉及雞肉應以全熟供應，避免外熟內生現象。

- ① 煮熟豬、雞肉，是為防止寄生蟲及其他病原菌污染。
- ② 服務人員不可以有徵詢顧客「請問您的豬排、雞排要幾分熟」等語句。
- ③ 豬肉類一些家畜肉務必全熟，不可以半熟供應。
- ④ 牛排之烹調，中心溫度至少要達到80°C以上，以避免中毒。
- ⑤ 生鮮海產務必煮熟後再行食用，以避免食品中毒。



4-6 肉類料理不當，造成外熟內生

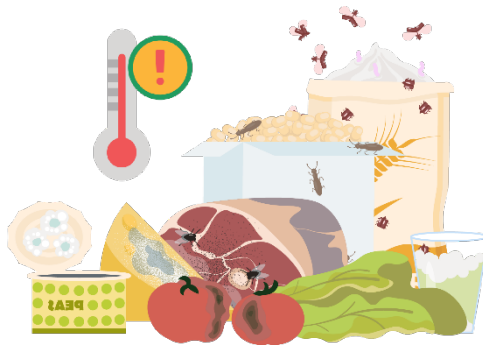
12. 生、熟食使用器具應分開，且使用過後的刀及砧板必需立即洗淨、消毒。砧板：

- ① 至少需要二塊供生、熟食用。
- ② 另再備妥三塊，以利蔬果、魚貝、肉等分開使用。



4-7 生、熟食應避免混合處理極易污染食物

13. 凡置於熟食上、下，做為裝飾用的生鮮食品，應先經有效洗滌及滅菌措施後，做為擺飾用。方法如下：
 - ①川燙。
 - ②殺菁。
 - ③醋酸液清洗。
 - ④百萬分之50~100之氯液清洗後，最終有效餘氯要在1 ppm以下。
14. 烹飪妥之食物應儘速供食用。如需冷藏者，應將食物分置數個不同的小容器內，並儘速移至冷藏室內貯存。如此，食物內外溫度才會一致，不會造成外冷內熱的假象，細菌才不致有孳生的機會。
15. 冷藏溫度在7°C以下，冷凍溫度應在-18°C以下，熱藏溫度應在60°C以上，且食物應加蓋或包裝，以便分類貯存。



4-8 細菌最易孳生的溫度為16~49°C

16. 廚房地板除污染區外，應隨時保持乾燥、清潔。地板溼、滑的缺點：
 - ① 人員易滑倒、受傷。
 - ② 作業現場潮濕人員，在沒有管理下容易造成交叉污染。
 - ③ 作業現場潮濕細菌易孳生。
17. 製備流程，採取避免交叉污染措施。
18. 供應生冷食品者，於專屬作業區進行調理、加工及操作。
19. 生鮮水產品之養殖處所與調理處所，予以有效區隔。
20. 製備時段內，廚房及作業區域之進出貨與人員進出，有適當之管制。
21. 餐食區隨時維持清潔。

(三) 配膳、包裝

1. 配膳及包裝區屬清潔作業區，其從業人員進出應嚴格管制。

重點：

- ① 應設置洗手檯供員工隨時洗手。
- ② 應保持正壓，以維持空氣的清潔度。
- ③ 進出門應採單向管制。

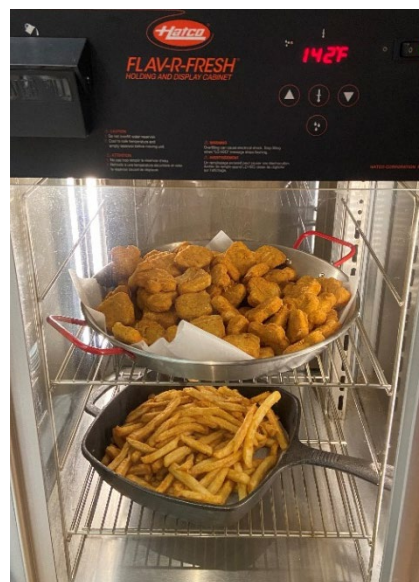
2. 自助餐之配膳檯應有防塵，防飛沫之設施。

原因：避免從業人員及消費者之飛沫污染食物。



4-9 自助餐配膳檯的防塵、防飛沫設備

3. 販賣、貯存食品之設施及場所應保持清潔，並設置有效防止病媒侵入之設施。
4. 食品之熱藏（高溫貯存），溫度應保持在 60°C 以上。
5. 製備之菜餚，其貯存及供應應維持適當之溫度；室溫下不得存放2小時以上，熟食及易腐敗菜餚應及時冷藏；熟食之熱藏溫度保持在 60°C 以上。
6. 供應非自行製備之即食菜餚者，採取防止變質、腐敗及其他維護衛生安全之措施。



4-10 熱藏溫度應維持 60°C (142°F)

7. 倉庫內物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，不得直接放置地面，並保持良好通風。
8. 應有衛生管理專責人員於現場負責食品衛生管理工作。
9. 販賣貯存作業應遵守先進先出之原則。
10. 販賣貯存作業中須溫、溼度管制者，應建立管制方法與基準，並據以執行。
11. 販賣貯存作業中應定期檢查產品之標示或貯存狀態，如有異狀應立即處理，以確保食品或食品添加物之品質及衛生。
12. 有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起貯存。
13. 販賣場所之光線達到200勒克斯 (Lux) 以上；使用之光源，不得改變食品之顏色。
14. 販賣、貯存冷凍、冷藏食品之業者好應遵守下列相關專業規定：
15. 販賣業者不得任意改變製造業者原來設定之產品保存溫度條件。冷凍食品之中心溫度應保持在 -18°C 以下；冷藏食品之中心溫度應保持在 7°C 以下凍結點以上。



4-11 冷藏或冷凍倉儲示意圖

16. 冷凍（庫）櫃、冷藏（庫）櫃應定期除霜，並保持清潔。
- ① 冷凍食品應有完整密封之基本包裝。冷凍冷藏食品不得使用金屬材料釘封或橡皮圈等物固定，包裝袋破裂時不得出售。
 - ② 冷凍食品應與冷藏食品分開貯存及販賣。
 - ③ 冷凍（藏）食品陳售於冷凍（藏）櫃內時，均不得超越最大裝載線，以維持櫃內冷氣之良好循環及保護食品品質。
17. 庫房內的食材應以食物類別分開儲存，且同類食物生熟食勿混放，應分開儲放，並以「先進先出」為使用原則。冷凍（庫）櫃、冷藏（庫）櫃應冷凍食品之中心溫度應保持 -18°C 以下；冷藏食品應保持在 7°C 以下凍結點以上。
18. 若是外燴業者，除了上述要求要遵守外，並遵守下列規定：
- ① 烹調場所及供應之食物，不得直接日曬、雨淋或接觸污染源，並有遮蔽、冷凍（藏）設備或設施。
 - ② 烹調食物時，符合新鮮、清潔、迅速、加熱及冷藏原則，並不得交叉污染。
 - ③ 辦理200人以上餐飲時，於辦理3日前向辦理外燴餐飲地點之衛生局（所）報請備查；其備查內容包括委辦者、承辦者、辦理地點、參加人數及菜單。



4-12 外燴業者需在設有遮蔽場所內烹調食材


餐飲從業人員衛生操作《指引手冊》

出版機關	衛生福利部食品藥物管理署
地址	115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號
網址	http://www.fda.gov.tw
電話	(02) 2787-8200、1919 (全國食安專線)
發行人	姜至剛
總編輯	蔡淑貞
副總編輯	許朝凱
審核	蕭惠文、周珮如
編輯小組 (第二版)	劉子安、陳若宇、莊沛樺、李婉嬪
編輯小組 (第一版)	謝秀櫻、許耀楠、張承晉、莊立勳
出版年月	民國114年12月 (第二版)
設計單位	財團法人食品工業發展研究所
G P N	1011401644
I S B N	978-626-448-004-8

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，請洽衛生福利部食品藥物管理署



主辦單位： 衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位： 財團法人食品工業發展研究所



衛 生 福 利 部
食 品 藥 物 管 理 署
Taiwan Food and Drug Administration

地址：115021臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話：(02) 2787-8000

網址：www.fda.gov.tw