

小型自助餐飲從業人員衛生操作

《參考手冊》



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

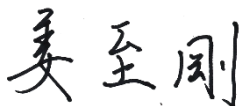
序

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，食品中毒案件以供膳營業場所發生之案件數最高，主要是因餐飲衛生管控不當所造成。

近年國人飲食行為改變，以外食為主的消費型態逐漸增加，為減少外食型態之食品中毒事件發生，衛生福利部食品藥物管理署積極推動衛生教育訓練，督促業者了解食品良好衛生規範準則 (Regulations on Good Hygiene Practice for Food, 下稱GHP準則) 之規範，並傳達正確餐飲操作觀念，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眾擁有安全衛生之餐飲及良好飲食環境。

本次配合114年6月GHP準則修正，並藉由簡要說明方式搭配圖片，期使餐飲從業人員容易瞭解正確衛生操作觀念，並落實執行營業場所之衛生自主管理，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  謹識

中華民國114年12月

目錄

前言	1
三點不漏，食在安心	2
環境衛生要顧好	3
餐食衛生要把關	7
人員衛生要健康	13
附件	
每日衛生自主管理檢查紀錄表	17
廁所清潔紀錄表	19
食品原料驗收自主檢查表	21
冷藏/冷凍櫃（庫）溫度紀錄表	23
清潔消毒用品領用紀錄表	25
病媒防治用藥管理紀錄表	26
食品從業人員正確洗手六步驟	27
預防食品中毒五要二不原則	28
寵物管制張貼示意圖	29
各級衛生主管機關地址及聯絡電話一覽表	30

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消費模式應運而生，其款式多樣、選擇性豐富，能夠滿足不同消費者之需要。

而自助餐飲種類繁多，其吸引人的特色是選擇性多樣，在餐檯上陳列出各式生鮮、快炒、炸物、烤物或即食食材，製備時若食品或其原物料的管理不佳，將會導致食安事件發生，其經常發生之問題點，像是保存與管理不當、衛生條件不足，進而導致食品安全問題，這些都一再顯示餐飲業者其衛生觀念或食安意識的重要性。

有鑑於此，衛生福利部食品藥物管理署編撰本手冊，協助自助餐飲業者及從業人員建立正確的衛生觀念，並加強相關訓練與宣導，由衛生觀念做起，維護食品安全。本手冊涵括「環境衛生」、「餐食衛生」及「人員衛生」三大層面，並配合114年6月GHP準則修正。附件亦提供便於業者自主衛生管理的紀錄表單與宣導圖文，以深入淺出的方式，期許透過訓練與宣導，帶動業者「把衛生做好，讓顧客按讚」。



三點不漏，食在安心



第一點

環境衛生要顧好

衛生第一步。

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，
廁所門口須加設門。



第二點

餐食衛生要把關

安全第二步

料理區域整整齊齊，
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。



第三點

人員衛生要健康

管理第三步。

衣帽合規飾品禁戴，
檳榔香菸一概不碰，
雙手勤洗清潔要顧，
健康檢查年年記錄，
教育訓練落實執行。

環境衛生要顧好

自助取菜餐檯建議設置餐檯罩（如：玻璃或塑膠罩），防止灰塵或異物掉入。



天花板、牆壁、地板、門窗保持乾淨，不能有油漆剝落、破損或蜘蛛網。食品暴露之正上方樓板或天花板，不得有結露現象。

※食品上方照明設備應有防護設備（如：加裝燈罩或具防爆措施）並保持乾淨。

門窗要保持乾淨外，還要記得設置防止病媒侵入設施喔（如：加裝紗窗）。



空調通風口保持清潔。

美味安心自助餐



營業場所外四周環境需保持清潔。



排水系統應保持暢通，營業場所不得有大量廢棄物堆積未清理或清潔不良有異味之情形產生。



張貼提醒洗手標示

廁所有門且隨時保持關閉



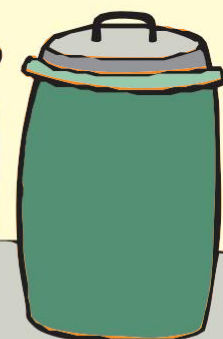
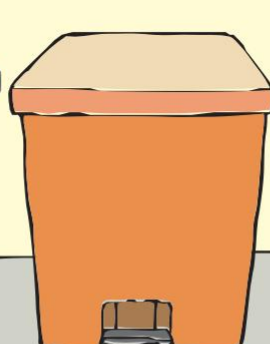
廁所隨時保持清潔，不得有不良氣味，且不得正面開向食品作業區域，但有緩衝設施及有效控制空氣流向防止污染者，不在此限。並在明顯處標示「如廁後應洗手」或相類文義之用語及正確洗手示意圖。

垃圾桶保持密閉（如：加蓋），廚餘要定時清除。防止吸引病媒，環境及容器定期清潔，並妥善處理廢棄物。

一般垃圾

資源回收

廚餘



作業場所未保持清潔，導致病媒入侵。



可使用網罩及其他設備來杜絕病媒。



保持病媒三不原則：

不給牠進（作業場所設置紗窗、若有孔洞將其補滿）
不給牠吃（垃圾每日清除、作業場所與設備保持乾淨）
不給牠住（作業場所每日清潔，定期進行病媒防治）

若是寵物友善餐廳需建立寵物管理措施，並在明顯處張貼告知顧客。常見管理措施如：入內需配戴落地牽繩、提籠或寵物推車、必要時需配戴防咬嘴套或口罩，且寵物不得自由奔跑、寵物用品（如坐墊、寵物碗）須與一般餐具、人用物品區隔，避免污染等。

禁止寵物進入廚房或配餐等製備餐食場所。



店家於工作場所內禁止飼養寵物。

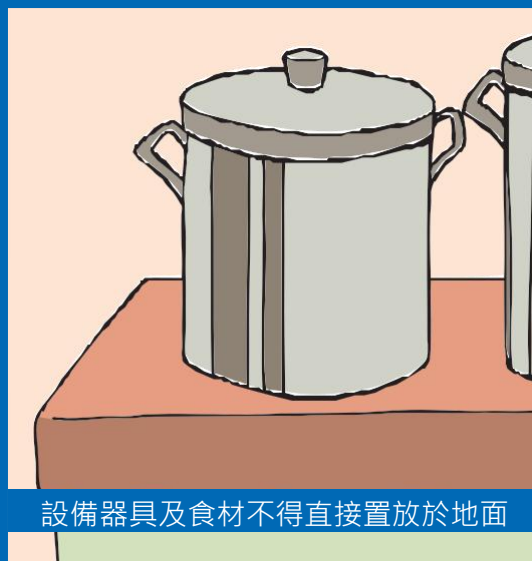
餐食衛生要把關



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、截油設施經常清理乾淨。



設備器具及食材不得直接置放於地面



熱食餐檯建議
保溫設定65°C，
確保菜餚熱藏
溫度達60°C

冷食餐檯
要保持7°C
以下冷藏

擺放製備好的菜餚，其貯存及供應應維持適當溫度，若烹煮完之菜餚未有適當熱藏或冷藏保存，當菜餚落在危險溫度帶（7-60°C），許多病原菌於此溫度間會快速繁殖或產生毒素。因此應儘速食用，欲放入冰箱冷藏備用，應於2小時內即時冷藏。



貯存食材記得
熟食放上面，
生食在下方，
避免生食汁液
等污染熟食。

食品擺放整齊
並標示有效日
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、熟食交叉污染情形發生。

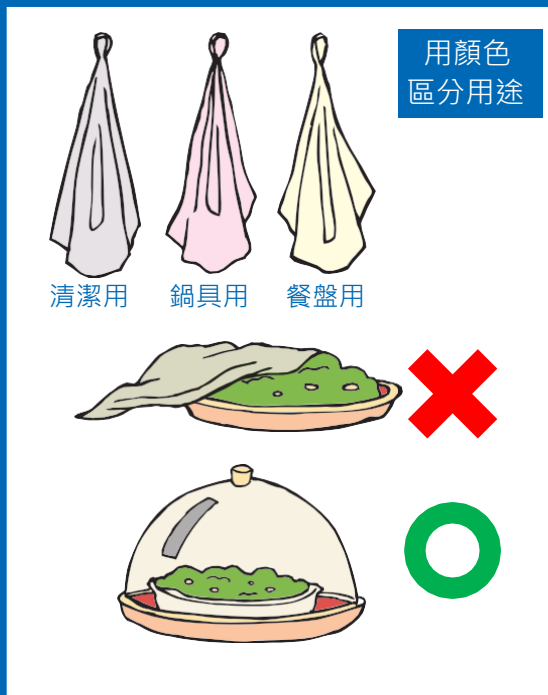


店內所使用的食材，定期請供應商提供符合相關衛生標準之佐證。



要以書面或電子化方式，完整保存收貨之原材料、半成品及成品之來源憑證（如：統一發票、出貨單、銷貨單、經簽章的收據）至少五年。

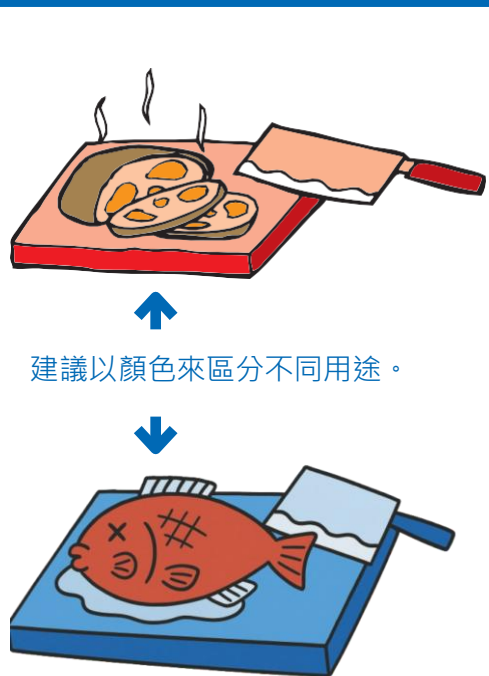
食材及原料應貯存於良好環境中並維持其品質；原物料應有驗收程序，如有退貨及不良品時應記錄且明確標示及區隔。



用顏色區分用途

清潔用 鍋具用 餐盤用

9 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。

刀具與砧板要區分生、熟食來使用。

食品使用依「先到期先出」或「先進先出」原則



要定期檢查食品有沒有過期喔！

定期檢查貯存物之性狀（如外觀、包裝有無異狀、積塵、開封後未密封等）及有效日期。

冷藏 / 凍櫃（庫）不得逾最大裝載線，定期整理，冷藏溫度7°C以下；冷凍溫度-18°C以下。



冷藏/冷凍設備定期確認效能及校正溫度準確性，每日執行溫度確認並留存溫度紀錄。



食品容器具亦應符合相關衛生標準。

放餐具的地方也要保持乾淨喔！

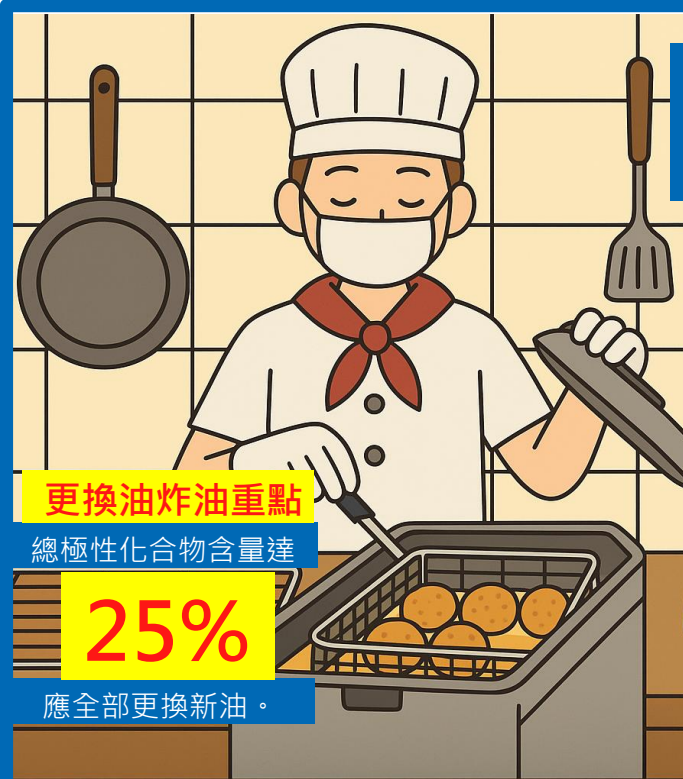
盛裝夾取食材或食品之器具、容器使用前應確認其清潔，如有損壞應立即更換。



食材澈底煮熟後才可以供應！

若食材由顧客自行烹煮，要提醒顧客：生、熟食食材分開放置、器具不共用，食材澈底煮熟才能食用！

10



若有油炸作業，其油炸油反覆油炸後，品質會開始變化，油質顏色變深、起泡、產生油耗味。

若無相關檢測工具檢測總極性化合物含量，亦得以酸價試紙或感官特性輔助管理，當發現並確認油炸油具下列指標之一，建議立即更換油品：

1. 發煙點溫度低於170°C時（亦即油炸油於低溫時即已冒煙）。
2. 油色太深或黏漬。
3. 具油耗味。
4. 泡沫多、大且有顯著異味且面積超過油炸鍋1/2以上。
5. 酸價 ≥ 2.0 mg KOH/g。

更換油炸油重點

總極性化合物含量達

25%

應全部更換新油。

使用之器具及設備，要進行消毒或殺菌，確保衛生及安全。



1. 砧板、菜刀、鍋鏟及餐具可使用乾熱、蒸氣、熱水、氯液來消毒或殺菌。
2. 毛巾及抹布可使用蒸氣、沸水、氯液來消毒或殺菌。

清潔劑、消毒劑明確標示及存放於固定場所，專人負責保管及記錄其用量。



作業場所，除製造或維護衛生所必要使用清潔消毒用品外，非必要的清潔消毒用品不得貯放。



這是常見
餐具使用
殺菌方式
與條件

餐飲業用於器具殺菌可參考之方法：

	煮沸殺菌	蒸汽殺菌	熱水殺菌	氯液殺菌 總有效氯	乾熱殺菌
毛巾、抹布等	100°C 5分鐘	100°C 10分鐘	---	200ppm以下， 浸入溶液中2分鐘	---
餐具	100°C 1分鐘	100°C 2分鐘	80°C 2分鐘	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。

使用之免洗餐具，不可再重複使用，用畢即丟棄。

共桌分食場所，需提供分食專用之匙、筷、叉、刀及其他所需餐具。



提供之餐具，維持乾燥清潔，餐具無破損、裂縫、缺口；並無油脂、澱粉蛋白質及食品用洗潔劑之殘留。

要指派「管理衛生人員」，每日進行衛生檢查並記錄檢查結果。

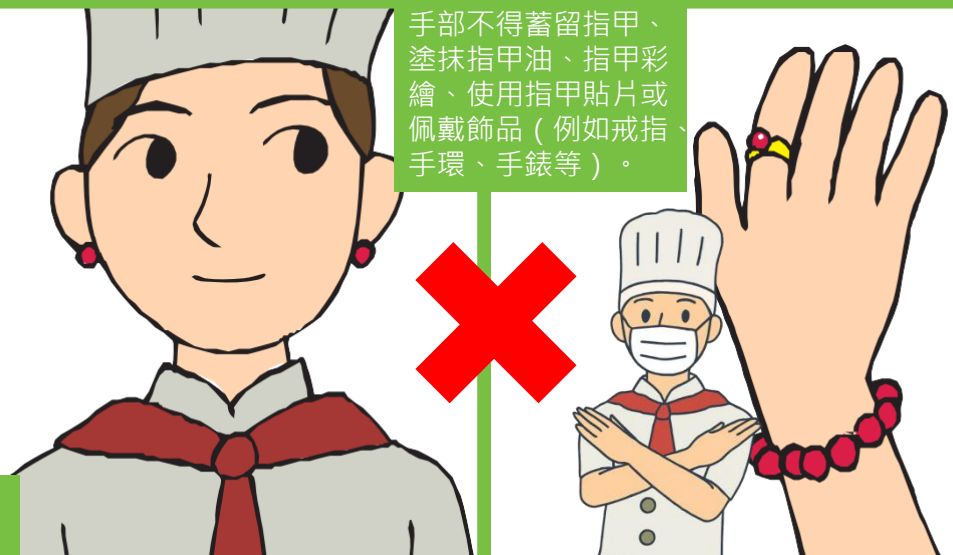
衛生檢查日誌

____ ×
____ ○
____ ○

檢查的內容包含建築與設施及衛生管理情形。發現不合格者要及時處理。



人員衛生要健康



手部若有傷口應先確實包紮後，再配戴一層外部手套，避免包紮用品混入食材中成為異物來源，因而污染食品。





1. 食品從業人員調理即食食品之手部要保持乾淨，不可直接接觸有污染之虞之物品，如接觸金錢或離開工作位置後，應重新洗手或更換手套。
2. 建議食品從業人員不同時擔任收銀人員，可採電子支付或民眾自行找零等方式，減少人員接觸現金。



食品從業人員應每年接受健康檢查並保有紀錄。

供膳人員 健康檢查紀錄表

- ☒ A肝 (-) 未檢出
- ☒ 傷寒 (-) 未檢出
- ☒ 手部皮膚病 正常
- ☒
- ☒



食品從業人員教育訓練規範

	新進人員	在職人員
教育訓練 時數要求	3小時/入職時	3小時/每年
課程內容	符合生產、衛生及 品質管理	符合食品安全、衛生及 品質管理



食品從業人員，在食品安全維護上扮演重要角色，因此持續不斷的食品安全教育訓練，為消費者的食安把關，降低食品中毒風險。

每日衛生自主管理檢查紀錄表

店名： 日期： 年 月

區域	確認項目	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，無油漆剝落、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。							
	沒有病媒出沒痕跡（例如老鼠、蟑螂、蒼蠅等）。							
	無禽畜及寵物進入工作場所內							
	垃圾桶及廚餘桶應有加蓋。							
調整台廁所及週邊衛生	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於地面。							
	食材不得有腐敗變質；食材放置處保持整潔及良好通風，避免日光直射。							
	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。							
	貯存或已開封食品不得過期，分裝之食材標示品名及有效日期。							
	冷藏/凍櫃（庫）空間內對流良好，冷藏之溫度0~7℃以下；冷凍庫溫度-18℃以下，並留有溫度紀錄。							
	食材（品）存放有效區隔，無發現生、熟食品交叉污染情形。							

區域	確認項目	日期						
		一	二	三	四	五	六	日
人員衛生	不得蓄留指甲、塗抹指甲油、指甲彩繪、指甲貼片或配戴飾品（如戒指、手環、手錶等）。							
	食品從業人員手部保持乾淨，或穿戴拋棄式手套，如更換工作或手套破損，立即更換手套。							
	不得於食品作業現場抽菸、嚼檳榔等。							
	員工如有感染可能致食品污染之疾病，應立即暫停食品作業並通報主管。							
	人員已正確穿戴帽子、工作服及口罩。							
	手部有傷口應適當包紮且戴上衛生手套。							
	倉儲物品無老鼠啃咬、積塵、開封後未密封等不良狀況							
倉儲	依「先到期先出」或「先進先出」原則使用食品							
	販售							
販售	熱食餐檯菜餚熱藏溫度60℃以上。冷食餐檯7℃以下、							
	管理衛生人員簽名							
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																
備有足夠衛生紙可使用																
除清掃工具，未放置其他物品																
管理衛生人員簽名																

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																
備有足夠衛生紙可使用																
除清掃工具，未放置其他物品																
管理衛生人員簽名																

食品原料驗收自主檢查表 (範例)

店名：真好吃自助餐

114 年 8 月 31 日

廠商	品號	品名	共同檢測項目				依原料特性檢測項目				
			外觀	有效日期	標示	數量 (kg)	色澤	氣味	組織性 (適用肉 水產品)	新鮮度 (適用蔬 果)	車廂環境 溫度
第一冷凍公司	1234	冷凍里肌肉片	○	2025/12/31	○	60kg	○	○	○	—	-18℃
第一水產有限公司	2345	冷凍虱目魚肚	○	2026/06/06	○	40kg	○	○	○	—	-16℃
第一蔬果運銷行	3456	冷藏履歷截切蚵仔白菜	○	2025/09/05	○	20kg	—	—	—	○	6℃
第一雜糧行	4567	油炸棕欖油	○	2026/03/01	○	18kg	○	○	—	—	—
合 格：○ 無須檢查：— 不合格：×											
備註： 所有食品來源均應選擇優良廠商，每日進貨之食材進貨時進行檢查，食材驗收均需確認外觀（無破損），標示正確（有產品標籤、有效日期）、數量正確。 其餘檢查項目依照原料特性，驗收項目如下： 一、肉品、水產品需確認色澤正常，無異味，組織須具彈性及結實感、無不良黏液，無大量冰晶。 二、水果挑選外觀無不良或損傷，蔬菜挑選外表新鮮，沒有斑點或枯萎者。 三、乾料製品不得吸濕結塊；油脂產品色澤清澈、無異味。 四、建議抽測供應商載運冷藏或冷凍品之車廂環境溫度：冷凍廂體-12℃以下、冷藏廂體7℃以下。											

收貨人員：_____

管理衛生人員：_____

冷藏 / 冷凍櫃 (庫) 溫度紀錄表

年 月

店名：

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

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)	上午																
	下午																
冷凍櫃 / 庫溫度 (應保持 -18°C 以下)	上午																
	下午																
管理衛生人員簽名																	

注意事項

1. 冷凍/藏庫建議上、下午確認溫度一次，如：開始上班時及下班前確認。
2. 溫度不符合規範時，人員可再等候 15 分鐘後，再次確認溫度是否正常，或者需要緊急處理，並請定期進行設備維護保養。
3. 常見的緊急處理可採取下列方法：
 - a. 先將原料、食材或成品暫時移置至正常倉庫，以確保儲存條件符合規範。
 - b. 請廠商儘速安排設備檢修，並於評估後於必要時汰換更新設備，以維持作業安全與品質穩定。

病媒防治用藥管理紀錄表

[illegible]

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. 均勻的抹上清潔劑



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

預防食品中毒五要二不要原則



預防食品中毒 五要二不要原則

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

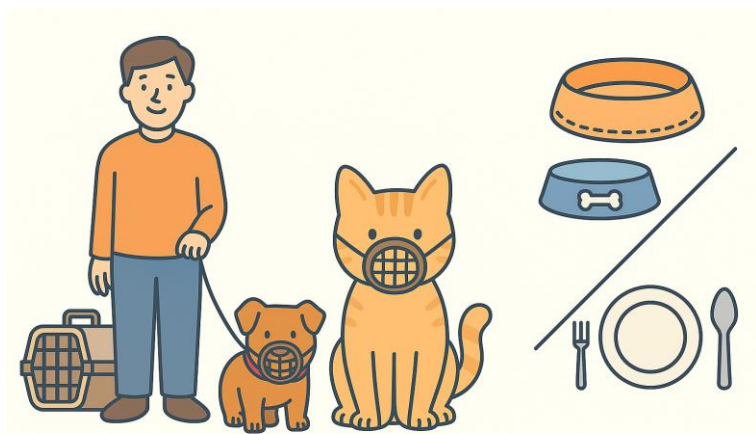
- 不飲用山泉水**
- 不食用不明的動植物**

寵物管制張貼示意圖

若有攜帶寵物進入本餐廳，請遵守下列規範：



入內需配戴落地牽繩、提籠或推車，寵物不得自由奔跑



寵物必要時配戴防咬嘴套，用品（如：寵物碗）須與人用餐具、物品區隔

各級衛生主管機關地址及聯絡電話一覽表

單位	地址	連絡電話
衛生福利部 食品藥物管理署	臺北市南港區研究院路一段130巷109號	(02) 2720-8000
臺北市政府衛生局	11008 臺北市信義區市府路1號	(02) 2720-5322
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	201015 基隆市信義區信二路157號	(02) 2425-2221
桃園市政府衛生局	330206 桃園市桃園區縣府路11號	(03) 334-0935
新竹縣政府衛生局	302099 新竹縣竹北市光明七街1號	(03) 551-8160
新竹市衛生局	30041 新竹市中央路241號10樓	(03) 535-5191
宜蘭縣政府衛生局	260宜蘭縣宜蘭市女中路段2段287號	(03) 932-2634
苗栗縣政府衛生局	35646 苗栗縣後龍鎮大庄里光華路373號	(037) 558786
臺中市食品藥物安全處	420206 臺中市豐原區中興路136號	(04) 2526-5394
彰化縣衛生局	500009 彰化市中山路二段162號	(04) 711-5141
南投縣政府衛生局	54062 南投市復興路6號	(049) 222-2473
雲林縣衛生局	64054 雲林縣斗六市府文路34號	(05) 537-3488
嘉義縣衛生局	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段3號	(05) 362-0600
嘉義市政府衛生局	60097 嘉義市德明路1號	(05) 233-8066
臺南市政府衛生局	701 臺南市東區林森路一段418號	(06) 267-9751
高雄市政府衛生局	80276 高雄市苓雅區凱旋二路132-1號	(07) 713-4000
屏東縣政府衛生局	900 屏東縣屏東市自由路272號	(08) 736-2596
花蓮縣衛生局	97058 花蓮縣花蓮市新興路200號	(03) 822-7141
臺東縣衛生局	950 臺東縣臺東市博愛路336號	(089) 331-171
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	89142 金門縣金湖鎮復興路1-12號	(082) 330-697
連江縣衛生局	20941 連江縣馬祖南竿鄉復興村216號	(083) 622-095

小型自助餐飲從業人員衛生操作《參考手冊》

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	周珮如、蕭惠文
編輯小組 (第二版)	吳宜臻、陳若宇、莊沛樺、李婉嬪
編輯小組 (第一版)	張芳瑜、戚祖沅、林蘭砒、鄭維智、方紹威
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	1011401640
I S B N	978-626-448-005-5



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

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