

食品中毒--外出飲食衛生

安全首則

在工商業為主的社會中，「外食」已經成為許多人主要的飲食方式。據餐飲業估計，全台灣每天中午有將近九百萬人必須依賴外食，你我都可能是外食族的一員。

台灣地區屬高溫多濕的亞熱帶區，尤以入夏後氣溫常達 30°C 以上，故各種微生物極易繁殖，食品也容易腐敗變質，若不特別注意飲食衛生，極易發生食品中毒。但是，食物中毒一不小心就會發生，要怎樣吃才安心呢？其實只要確實遵守以下原則，外食用餐就能愉快又安心：

避免冷食、生食，不吃來路不明的食物。

避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。

餐廳的選擇

外出時對於進食場所的選擇應注意：

1. 工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子，手部沒有傷口，並無抽煙、嚼檳榔等不良習慣。
2. 四週環境清潔乾淨，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞。
3. 餐具潔淨無裂縫，碗盤沒有食物斑點及油漬，杯子沒有殘留口紅印，並供應衛生筷子及紙餐巾，團體用餐供應公筷母匙。
4. 進食場所光線明亮空氣流通。

5. 廚房通往供餐場所的通路，不可有油膩不潔的現象。
6. 洗手間水源充足，並備洗手清潔劑、烘手器或乾手用紙巾。
7. 廚房乾淨整潔，無不良氣味
8. 選擇溫度足夠的熱食，以及有蒸氣保溫設備的自助餐熱食。
9. 沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食，請勿食用。
10. 地板要清潔，通往廚房的通道沒有斑點及油漬沾在上面。
11. 所提供的生菜沙拉或水果，應新鮮無異味。

12. 沒有蟑螂、螞蟻等不速之客。

喜慶辦桌的安全衛生

1. 烹調處需有遮蔽措施。
2. 烹調場所應避免於污水聚集處。
3. 烹調場所不可在樹下及順風處，除非有遮蔽物。
4. 業者需有固定水源，千萬不可接公廁用水，以避免水源污染。

5. 業者需有自己的洗滌設施（例：三槽式洗滌設施）。
6. 業者需有預炸、冷凍冷藏設施及低溫配送車。
7. 請業者不要供應生冷及不加熱即可時用的食物。
8. 請業者以「先冷後熱」方式上菜。
9. 請業者使用較辣、較酸或乾粉等的沾。

路邊攤的安全衛生

1. 有良好的遮蔽設備，以避免病媒及灰塵污染。
2. 有充足的水源供從業人員洗手及洗滌餐具。
3. 有良好的冷藏設施確保生鮮食物不易腐敗。
4. 有定期更換油炸用油。
5. 適量使用免洗餐具，不可造成環保問題。

學生午餐的安全衛生

1. 供應學校膳食的業者須聘請 70% 以上有執照之廚師。
2. 學校應聘請營養師設計菜單，以維持學生營養均衡，並監督製作衛生。
3. 應有足夠之空間及設施設備，製備學生餐點。
4. 餐具以可清洗消毒之不銹鋼為主，並充分洗淨以供使用。

餐盒的安全衛生

1. 包裝餐盒請標示有效日期、廠商名稱及地址，隔餐請勿食用等字樣。
2. 購買時須注意廠商是否有營利事業登記或工廠登記證。
3. 選擇有優良證明（如：HACCP 先期輔導認證標誌、CAS 認證標誌）之業者更有保障。
4. 使用之紙盒必須為合乎衛生要求者。
5. 所供應的食物必須營養均衡。
6. 所供應的食物含水量不可過多，以免容易變壞，調味料也不可過多。
7. 業者不可超量及提前生產，剩下的食物不可隔天供應。