



# 早餐安心吃

早餐從業人員衛生  
操作指引手冊

## 前言

為落實餐食衛生安全之執行，行政院衛生署食品藥物管理局特別推出「早餐店衛生安全風險輔導計畫」，採自願性、鼓勵的方式協助早餐店經營業者建立食品良好衛生規範(GHP)自主管理機制，就以「人員、食品、環境、餐具」之四大方向為管理層面，人員衛生除應當符合現有食品良好衛生規範，另因早餐店現有操作習慣增加接觸金錢後應有立即清洗或消毒等動作，以及抹布的使用應保持清潔，並且不能與食材有接觸等行為。食品衛生方面做好食材源頭管理，將採購之各項食材做控管並留下記錄，另進貨食材之有效日期已接近，則不允接受，當然生、熟食之操作、儲存亦為此項目之輔導重點。環境衛生方面因早餐店型態為半開放式小型餐飲業者，大多數正門無裝設有形隔離等型式，例如玻璃門或拉門等等，所以在此狀態下輔導其增加清掃清潔頻率，廢棄物品不囤積，減少及避免病媒蚊孳生問題。而餐具衛生則是餐飲業必須遵守的最基本知識，除了使用、清洗、儲存等應保持清潔，更輔導業者盛裝冷熱飲時，餐具正確選擇及使用，避免不耐熱塑膠材質盛裝高溫食材或飲品，降低隱形的殺手造成食品衛生及安全上的疑慮。

最後此輔導效果希望引起正面廣大響應，讓早餐店經營業者或連鎖總部都能有正確的方法、方式可循，減少食品中毒案件發生，提供消費者食的安心及安全的優良飲食環境。

局長 康照洲

100年11月

## 做好4大重點，就能達到標準！

如何達到衛生安全標準，首先著重於「**人員、食品、環境、餐具**」四大方向，讓從業人員瞭解每個方向應注重之環節，達到符合早餐店衛生安全標準，並且符合這次所推廣的「4在好安心」也就是讓消費者實在好安心，其說明如下：



**人員操作好衛生** 穿戴圍裙及帽子，養成良好衛生習慣。

**食品新鮮好安全** 做好食材源頭管制，生熟食不交叉汙染。

**餐飲環境好整潔** 清掃整理餐飲環境，避免病媒蚊孳生。

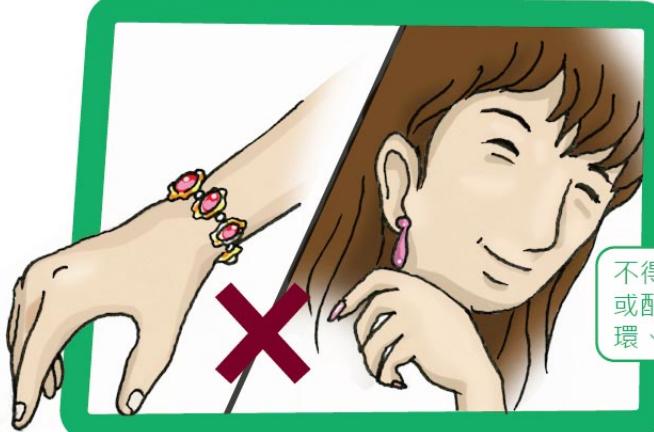
**餐具清洗好乾淨** 餐具清洗乾淨，不殘留汙垢。

## 人員操作好衛生

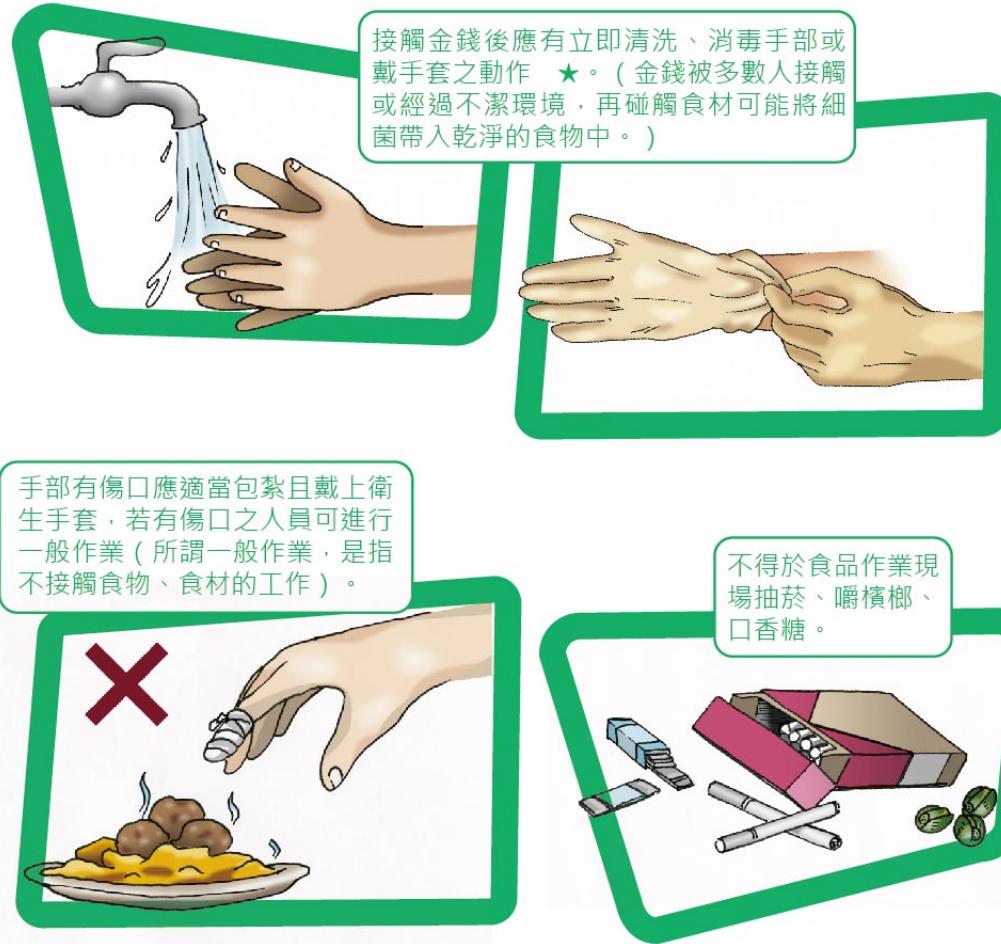
穿戴圍裙及帽子，養成良好衛生習慣



應正確戴帽子（頭巾）、穿圍裙 ★。（戴帽子或頭巾避免頭髮等異物掉入食物中、圍裙應經常清洗並保持乾淨）



不得蓄留指甲、塗抹指甲油或配戴飾品（例如戒指、手環、手錶等）。



手部有傷口應適當包紮且戴上衛生手套，若有傷口之人員可進行一般作業（所謂一般作業，是指不接觸食物、食材的工作）。

不得於食品作業現場抽菸、嚼檳榔、口香糖。

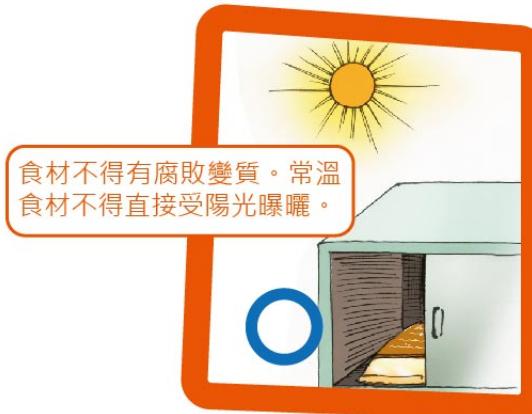
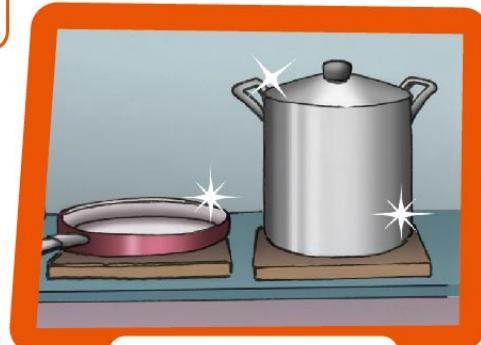
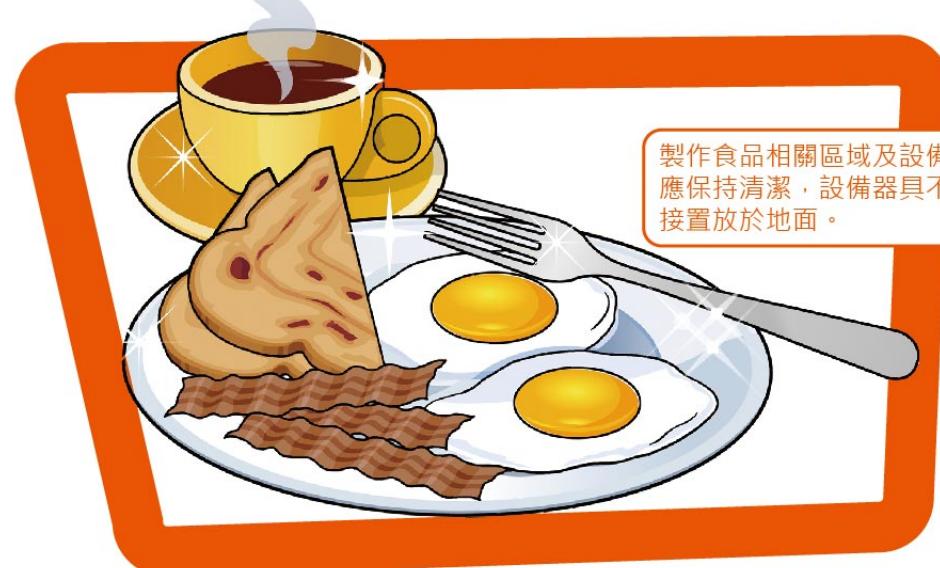


應定期每年接受健康檢查並保有紀錄 ★。（所有餐飲從業人員皆須符合此一條件）



# 食品新鮮好安全

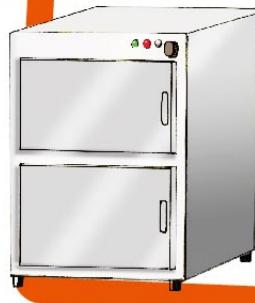
做好食材源頭管制，生熟食不交叉汙染





烹煮操作台之排煙、  
截油設施應保持清潔。

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、熟食物交叉污染情形發生★(必要通過項目)。冷藏、冷凍櫃內避免使用紙箱或紙板當區隔的隔板，因為材質為瓦楞紙，其孔隙大有可能躲藏病媒，且紙箱或紙板經常在地上磨、拖，可能間接汙染儲存之食物。

## 餐飲環境好整潔

清掃整理餐飲環境，避免病媒蚊孳生



營業場所四周環境保持清潔(須經常打掃清洗，建議為每日開店進行小清潔，閉店時進行全部清潔)。



天花板、牆壁、地板、門窗保持清潔乾淨，不得有塗層剝落、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(建議每週定期擦拭，每月定期清洗)。

## 食品與溫度的重要性

我國食品衛生法規明訂冷凍食品的保存溫度應為-18°C，冷藏溫度則應保存於0-7°C。食品之熟藏(高溫貯存)，溫度應保持在60°C以上。如果低溫保存之溫度不足，則可能使食品中細菌不斷滋生，導致食品腐敗或提早氧化變質，而未發現保存已有問題之食品經由烹調，如果烹調食材未完整加熱，則可能引發更嚴重的食物中毒喔！

舉例來講，每日為應付同時段蜂擁而至之消費者，為避免食材準備與販售不及，通常會將荷包蛋煎好做準備，不論是製作成漢堡或是三明治等但是因蛋品儲存溫度或是台灣濕熱型氣候所致，再加上儲存時間過久，往往隱藏著微生物性食品中毒疑慮，所以食材的整備有其溫度、時間及時機等三方面考量。



無病媒出沒痕跡（例如老鼠、蟑螂、蒼蠅等）。※貼心提醒：做好清潔，不積垢、儲存食材無破損、外露、無異味則可減少病媒出沒喔！



工作場所無飼養寵物 ★(必要通過項目)。

食品從業人員正確洗手步驟



如廁後請洗手  
新北市農業局

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，如另有其他方式區隔則不再此限。並於明顯處標示「如廁後應洗手」之字樣與正確洗手圖。



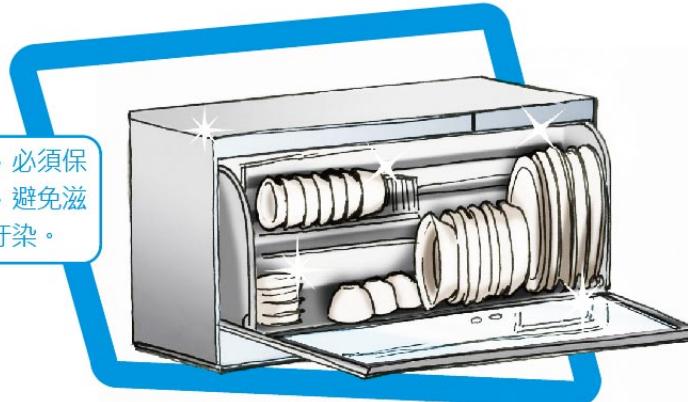
垃圾桶應加蓋，並且妥善處理廢棄物。在工作中可不用蓋上蓋子，但是離峰與打烊時則必須將蓋子蓋妥。

## 餐具清洗好乾淨

餐具清洗乾淨，不殘留汙垢



餐具存放地點，必須保持乾燥、乾淨，避免滋生細菌或病媒汙染。

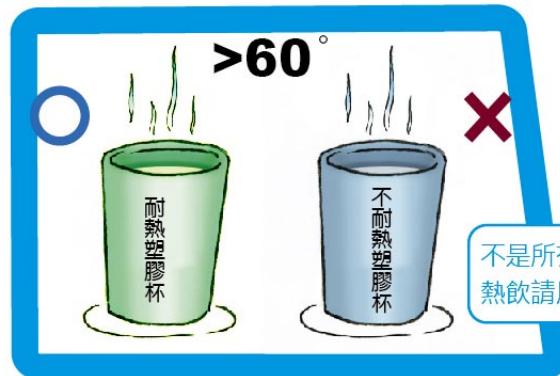
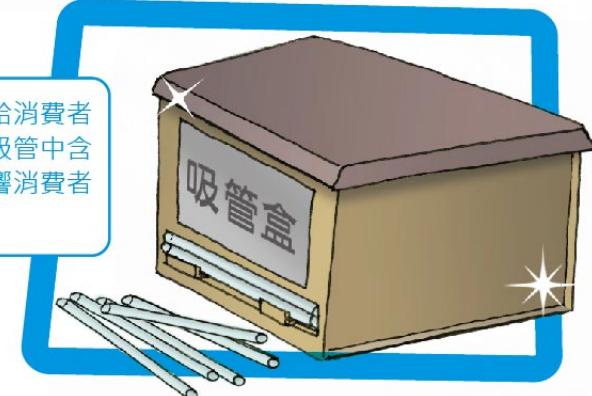


餐具存放地點，必須保持乾燥、乾淨，避免滋生細菌或病媒汙染。

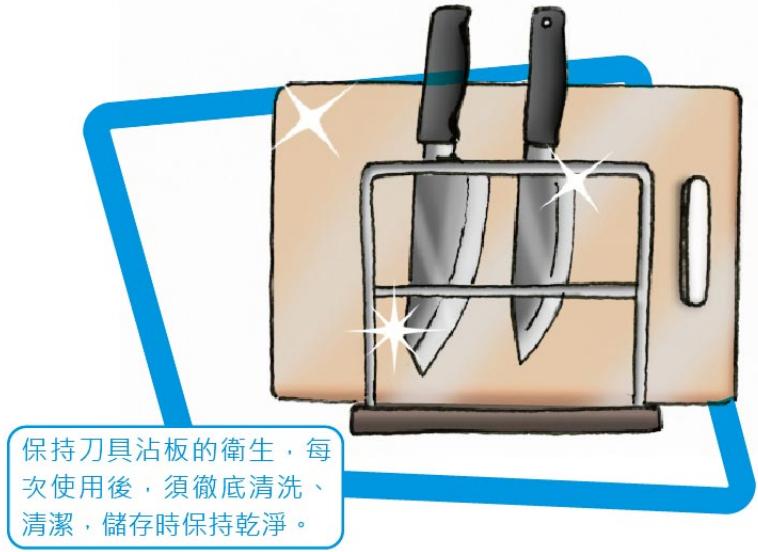


如果使用免洗餐具，應確認供貨來源，是否符合食品衛生標準。

請提供透明塑膠吸管給消費者使用。避免因為有色吸管中含鉛量超過標準的，影響消費者身體健康。



不是所有塑膠杯都可以裝盛熱飲喔，熱飲請用可耐熱材質喔。



## 如何正確使用各種材質 盛裝熱飲？

(1) 盛裝熱食時，建議儘量不使用塑膠材質，選用非塑膠或耐熱材質盛裝。  
(2) 若使用塑膠材質之器皿時，應選用有清楚標示耐熱溫度及材質之環保杯，並依照標示盛裝食物。

### 早餐從業人員衛生操作指引手冊

出版機關 行政院衛生署食品藥物管理局

台北市南港區昆陽街161-2號

<http://www.fda.gov.tw>

(02)2787-8000

發行人 康照洲

出版年月 2011年11月

印刷設計 台灣食品GMP發展協會

著作財產人 行政院衛生署食品藥物管理局

GPN:3810003444