

提升您的午秘技巧！

午餐輔導重點與 教育部訪視分享

90分鐘
學會！

廚房管理者的洞察秋毫



賴美純 營養師

115年 8月 12日

大綱

Part 1 訪視作業

法源、委員、時間
學校、資料準備

Part 2 校園廚房

輔導訪視表
【自設廚房】
【團膳、他校廚房】

Part 3 校園食品

輔導訪視表
【校園食品】
衛生、營養

大綱

Part 1 訪視作業

法源、委員、時間
學校、資料準備

Part 2 校園廚房

輔導訪視表
【自設廚房】
【團膳、他校廚房】

Part 3 校園食品

輔導訪視表
【校園食品】
衛生、營養

法令依據

- 一、學校衛生法。
- 二、學校餐廳廚房員工生消費合作社衛生管理辦法。
- 三、校園飲品及點心販售範圍。
- 四、高級中等以下學校執行校園食品規範督導考核要點。
- 五、中央補助地方政府學校午餐經費支用要點。
- 六、直轄市縣(市)政府及所屬國中小學辦理學校午餐應行注意事項。

輔導訪視人員

教育部

輔導委員：食品衛生及營養專家各1名

國教署代表：國立高中職營養師

宜蘭縣政府教育處

衛生福利部食品 藥物管理署

衛生福利部食品藥物管理署

宜蘭縣政府衛生局

農業部

農業部

宜蘭縣政府農業處

選取學校

一、依縣市分區訪視

按各縣市所占全國總校數、班級數、供餐數比例計算，

國中及國小，如有附設幼兒園則一併訪視，必要時得擴大抽訪範圍。

二、委員選取考量因素

- 國中小以自設廚房學校
- 同時有供應午餐及員生社販售飲品或點心者
- 廠商包含團膳及食材供應商，食材供應商之比例不少於1/3
- 過往曾發生校園食品中毒案件之學校及團膳業者
- 依輔導紀錄須加強改進之學校及廠商
- 三年內未曾訪視者優先

訪視日期

- 無預警方式，訪視廠商。
- 訪視日期及行政區，**前1週**通知宜蘭縣教育處。
- 訪視當日上午提供訪視名單。
- 視情況會**當日**調整。

獎勵及缺失處置

- 獲績優學校得 2 年免被中央再度訪視。
- 列入加強改進學校或廠商，必要時列為抽查重點。
- 改善情形函復；屆期不改善或情節重大者，由主管機關議處。

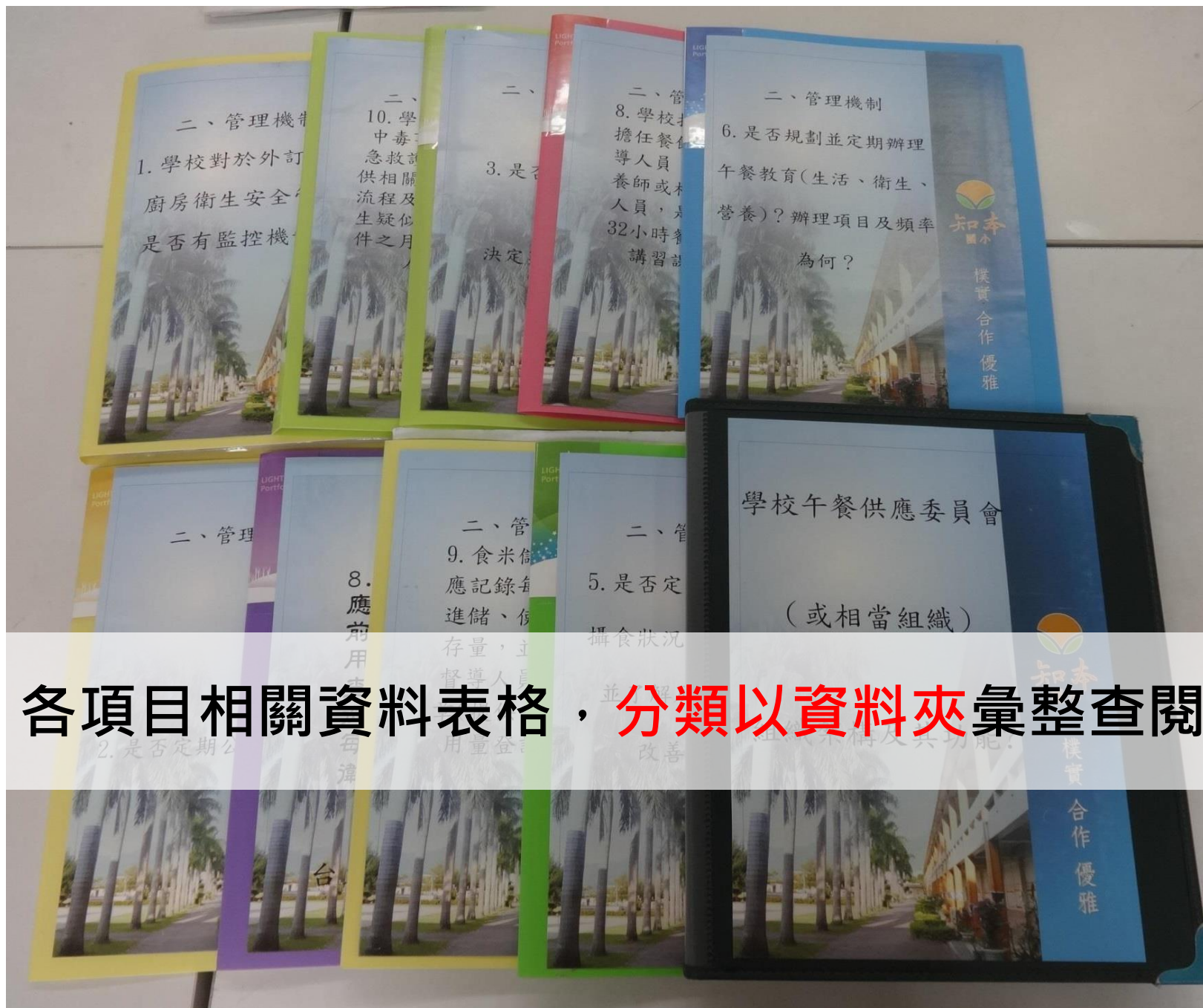
訪視內容

一. 國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表
地方政府

非自設廚房【含他校供應】學校填寫

自設廚房【含公辦公營或公辦民營】學校填寫
幼兒園餐飲輔導表

二. 國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表
【校園食品】訪視委員填寫



各項目相關資料表格，分類以資料夾彙整查閱

大綱

Part 1 訪視作業

法源、委員、時間
學校、資料準備

Part 2 校園廚房

輔導訪視表
【自設廚房】
【團膳、他校廚房】

Part 3 校園食品

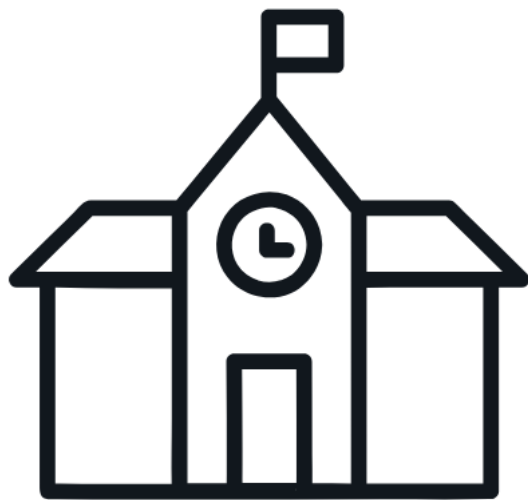
輔導訪視表
【校園食品】
衛生、營養

午餐輔導訪視表

自設廚房【含公辦公營或公辦民營】學校填寫



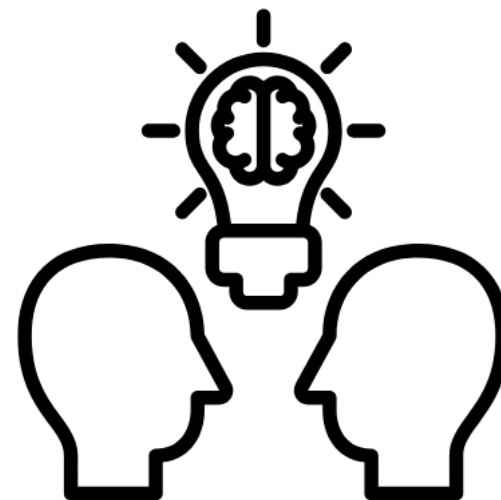
一、基本資料



二、學校行政



三、衛生訪視



四、案例分享

菜單內容

提供**1個月**菜單 (須包含每人各類食材供應克數) **印一份給委員帶走！**

- 豆魚蛋肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、魚板、魚排、花枝塊、鱈魚捲、香腸火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、麵輪、百頁、炸豆皮、仿肉製品、燒賣、珍珠丸、魚餃、蝦餃、花枝餃、肉鬆、魚鬆、豬肉乾等)，平均供應頻率_____次/月。
- 蔬菜平均每日供應量(蔬菜1份=可食生重100g)：_____份/人/餐。
- 乳品類平均供應份數(乳品類1份=鮮奶240mL=全脂奶粉30g=乳酪/起司45g)：_____份。
- 全穀及未精製雜糧類應佔穀物雜糧(含精製及未精製)食物1/3以上。
(全穀及未精製雜糧的重量/穀物雜糧總重量)：
☐幾乎沒有/ $<5\%$ ☐微量/ $5\% \sim <1/10$ ☐ $1/10 \sim <1/3$ ☐ $1/3$ 以上 ☐無法評估

學校午餐食物內容及營養基準

(國教署公告日期：109年12月28日)

食物種類	國小1~3年級		國小4~6年級		國中	
	目標值	階段值	目標值	階段值	目標值	階段值
	620~720卡		720~830卡		800~930卡	
全穀雜糧類	3.5~4.5份/餐	4.5~5.5份/餐	4.5~5.5份/餐	5~6.5份/餐	5~6.5份/餐	6~7.5份/餐
乳品類	每週供應3份	每週供應1份	每週供應3份	每週供應1份	每週供應3份	每週供應1份
豆魚蛋肉類	2份/餐	2份/餐	2份/餐	2.5份/餐	2.5份/餐	2.5份/餐
蔬菜類	1.5份/餐	1.5份/餐	2份/餐	2份/餐	2份/餐	2份/餐
	(深色蔬菜必須超過0.5份)		(深色蔬菜必須超過2/3份)		(深色蔬菜必須超過2/3份)	
水果類	1份/餐	每週供應2份 (1份/餐)	1份/餐	每週供應2份 (1份/餐)	1份/餐	每週供應2份 (1份/餐)
油脂與堅果種子類	2份/餐	2.5份/餐	2.5份/餐	2.5份/餐	2.5份/餐	3份/餐

豆魚蛋肉類 半成品 | 減少供應



各式丸類



蝦捲



魚板



魚排



花枝塊



鱈魚捲



香腸火腿



熱狗



培根



臘肉



鹹豬肉



重組雞塊



麵筋泡



麵輪



百頁



炸豆皮



仿肉製品



燒賣



珍珠丸



魚餃



蝦餃



花枝餃



肉鬆



魚鬆



豬肉乾

※ 範例僅供參考，其他類似產品亦請適量供應

平均供應頻率



4 次/月

為什麼要減少這些？



鈉含量高
增加身體負擔



油脂多
熱量較高



添加物多
不利健康



多選擇新鮮食材，吃得更安心健康！



🌱 蔬菜每日足量，健康更有力！🌱

平均每日供應量



2 份/人/餐

蔬菜1份 = 可食生重100g

其中深色蔬菜必須超過 **2/3** 份



≤ 1/3份

+



> 2/3份

為什麼要增加蔬菜？



提升免疫力

維生素、礦物質
增強保護力



促進腸道健康

膳食纖維
幫助消化、排便順暢



降低慢性病風險

有助控制體重、
血壓與血糖



多吃蔬菜，營養均衡，讓每一餐都更健康！





乳品類 每週至少 1 份! ♡

平均供應份數



每週階段值
至少 1 份

乳品類 1 份 =

鮮奶 240mL = 全脂奶粉 30g =
乳酪/起司 45g

為什麼要增加乳品？



強化骨骼與牙齒

豐富鈣質與維生素D，
幫助骨骼發育與維持



優質蛋白質來源

提供身體必需胺基酸，
幫助肌肉生長與修復



提升保護力

多種營養素協同作用，
增強身體抵抗力

1 份乳品 ≈



鮮奶 240mL



全脂奶粉 30g



乳酪/起司 45g



每天一點乳品，
健康多一點！



全穀及未精製雜糧類 應佔穀物雜糧



1/3 以上

全穀及未精製雜糧的重量

穀物雜糧總重量
(含精製及未精製)



為什麼要增加全穀及未精製雜糧？



豐富膳食纖維
促進腸道健康



穩定血糖
幫助控制體重



增加飽足感
減少過量進食



提供多種
維生素與礦物質
維持身體機能

多選
這些！



糙米



燕麥



藜麥



地瓜



玉米



紫米



小米



紅豆



綠豆

每天多一點全穀及未精製雜糧，健康加分！

學校行政

學校午餐供應委員會（或相當組織）組織架構及其功能？

Google 學校午餐供應委員會

全部 地圖 新聞 圖片 影片 更多 工具

約有 1,150,000 項結果 (搜尋時間：0.52 秒)

<https://www.rootlaw.com.tw> > LawArticle ▾
高級中等以下學校午餐供應會組織及運作要點
四、本會任務如下：（一）學校午餐供應計畫之審議。（二）學校午餐收費之審議。（三）膳食供應品質之管理。（四）膳食供應廠商之評選、採購方式及 ...

<https://www.kh.edu.tw> > filemanage > upload > 1... ▾ PDF
高雄市高級中等以下學校午餐供應委員會設置要點 - 高雄市政府 ...
一、為規範高雄市高級中等以下學校午餐供應委員會(以下簡稱本會)之組成及運作，依學校衛生法第二十三條之二第二項規定，特訂定本要點。二、本會任務如下：.
2 頁

學校行政

※需事先準備之相關文件

編號	訪視項目	說 明
1 ※	學校對廚房是否建立餐飲衛生自主管理機制，落實自行檢查管理？請檢附當/前月資料	1-1 ☐ 是 ☐ 否
2 ※	學校有審核或決定菜單機制，並定期公布菜單？請檢附審核菜單資料	1-2 ☐ 是 ☐ 否
3 ※	透過學校午餐辦理健康飲食教育(如認識學校午餐食材、體驗學校午餐食材活動、惜食教育、菜單附帶營養教育等)。	1-3 ☐ 否 ☐ 是，頻率：____(次/學期) ☐ 認識學校午餐食材 ☐ 體驗學校午餐食材活動 ☐ 惜食教育 ☐ 菜單附帶營養教育 ☐ 其他主題：_____

★ 1-4-1規劃並辦理學校午餐健康飲食教育

- 食育課程(實作體驗)議題多元，每學年至少20場次。(臺中市)

✓ 不再只是每學期一次的例行講座

- 菜單融入高鈣飲食，並有專款補助。(苗栗縣)
- 特色食農教育課程。(台北市/新竹縣/苗栗縣/臺中市)
- 午餐防疫教學。(台北市)

✓ 納入課程，逐漸加深加廣並具特色

資料來源：

112年度國中小校園食品輔導成果報告資料



讓學生了解並體驗台灣在地的飲食文化，進而加深對當地傳統飲食的認知和感受，同時學習到如何在飲食中尊重和保護當地文化和環境資源。

1. 在地小吃結合米食文化，並認識不同米種的特性及應用。
2. 讓孩子從新鮮魚條裹魚漿自製魚羹，湯底部分利用米糊製出勾芡口感。
3. 搭配六下綜合-海洋教育。



資料來源：
112年度國中小校園食品輔導成果報告資料



資料來源：

112年度國中小校
園食品輔導成果報
告資料

✓ 許多學校承辦人可能只是未能及時蒐集相關資料做呈現

健康飲食教育多元化

- 營養師與學校老師的通力合作，不再只是靜態的講座
- 製作影片或單張可以線上學習
- 設計通關與實務操作讓學生實際參與，更容易理解並落實生活中

資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

發行所：高雄區 飲食 執行編輯：營養師委員會
主 編：高雄區立大仁國中 本期主編：黃嘉仙 營養師
學校營養師委員會 編 審：廖靜如、蔡佩吟、營養師
本報校午餐供應廠商：高林市苓雅區大仁國中Talen junior high school
111年11月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	特餐	份量
11/1	二	白米飯	香腸肉絲	洋菜豆腐湯	枸杞香菇湯	香蒜雞湯		730
11/2	三	麵	香腸肉絲	小魚乾	味噌豆腐湯	小醬菜		660
11/3	四	燕麥粥	雞汁排骨	韭菜炒麵	紅豆甜湯	大腸雞湯	柳丁	750
11/4	五	臘肉飯	五香雞	鮮菇三杯	蒜香蒸蛋	海帶魔芋湯		730
11/7	一	白米飯	咖哩雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	冬瓜蛤蚧湯	豆漿	850
11/8	二	白米飯	豆乾三杯	五香雞排	咖啡白豆花	鮮菇豆腐湯		660
11/9	三	地瓜米飯	炸肉排	茄子豆腐	蒜香蒸蛋	薑蔥鴨湯	橘子	820
11/10	四	麵	五香雞排	炸肉排	蒜香蒸蛋	薑蔥鴨湯		790
11/11	五	白米飯	滷肉	洋菜豆腐	鮮菇白豆	蒜香蒸蛋		580
11/14	一	麥片粥	香腸肉絲	韭菜炒麵	紅豆甜湯	大腸雞湯	柳丁	810
11/15	二	白米飯	雞絲肉片	韭菜炒麵	薑蔥小魚	味噌豆腐湯		820
11/16	三	香腸肉絲	五香雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	海帶魔芋湯	橘子	890
11/17	四	白米飯	咖哩雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	冬瓜蛤蚧湯	豆漿	880
11/18	五	燕麥粥	雞汁排骨	韭菜炒麵	紅豆甜湯	大腸雞湯	柳丁	810
11/19	一	臘肉飯	五香雞	鮮菇三杯	蒜香蒸蛋	海帶魔芋湯	柳丁	820
11/20	二	白米飯	咖哩雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	冬瓜蛤蚧湯	豆漿	870
11/21	三	地瓜米飯	炸肉排	茄子豆腐	蒜香蒸蛋	薑蔥鴨湯	橘子	830
11/22	四	麵	五香雞排	炸肉排	蒜香蒸蛋	薑蔥鴨湯		840
11/23	五	白米飯	滷肉	洋菜豆腐	鮮菇白豆	蒜香蒸蛋		850
11/24	一	麥片粥	香腸肉絲	韭菜炒麵	紅豆甜湯	大腸雞湯	柳丁	860
11/25	二	白米飯	雞絲肉片	韭菜炒麵	薑蔥小魚	味噌豆腐湯		870
11/26	三	香腸肉絲	五香雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	海帶魔芋湯	橘子	880
11/27	四	白米飯	咖哩雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	冬瓜蛤蚧湯	豆漿	890
11/28	五	燕麥粥	雞汁排骨	韭菜炒麵	紅豆甜湯	大腸雞湯	柳丁	900
11/29	一	臘肉飯	五香雞	鮮菇三杯	蒜香蒸蛋	海帶魔芋湯	柳丁	910
11/30	二	白米飯	咖哩雞排	鮮菇三杯	芝麻鹹蛋	冬瓜蛤蚧湯	豆漿	920
11/31	三	麵	五香雞排	炸肉排	蒜香蒸蛋	薑蔥鴨湯	橘子	930

高雄市281期午餐教育月刊

海洋永續 你我都有責任

吃美食可以參考其林林，吃海鮮則要參考「台灣海鮮選擇指南」，海鮮選擇指南將常見的海鮮依目前資源狀況分類成「建議食用」、「慎選食用」與「避免食用」等三個類別，讓消費者依指南，做出永續海洋的選擇。

食育原則：少吃大魚，多吃小魚

海底世界的生物有連環相扣的食物鏈，若有一種生物數量至滅絕，有可能造成生態系的崩潰。食物鏈頂端的魚類，如旗魚等大型魚，成長速度緩慢，壽命長可達到4-8歲才成熟及繁殖，對稀少，屬於較易滅絕之族群。至於食物鏈底端的小魚，繁殖速度快，多，生態回復的速度較快，因此要減少食用大魚，讓生態有調節的空間！

假設一萬公斤的小魚才足夠一尾小午魚的長成，一隻旗魚要吃一萬小午魚才能存活，那麼當我們吃一隻旗魚，等同消耗十萬公噸的小魚！因此魚類都有節制，且可以保護生態。

海洋汙染物（如：甲基汞、多氯聯苯等）會隨著食物鏈累積，因此食用海洋中的大魚（頂端掠食者），很容易吃進過多的汙染物或毒素。建議選擇食物鏈中較低層級的魚類，對生態影響較小也更安全。

資源永續：選擇草食性養殖類水產

野生漁業資源已經被過度利用，多吃養殖水產，可以避免生態資源過度對傷害。然而，並不是所有的養殖水產對環境都是友善的，肉食性魚類的養殖飼料為小魚或下層魚製成的魚粉，也需要耗用許多生態資源。

多食用草食性魚類，避免食用肉食性魚類，可以減少對生態資源的利用。如：文蛤、牡蠣、鰻魚、虱目魚、養殖鰻魚及吳郭魚（台灣鯛），這些都列在台灣海鮮選擇指南中「建議食用」的魚類中。

學會吃魚：學習挑魚刺

吃中小型魚類，要學習挑魚刺，吃魚慢下來，遇到魚刺不用怕，挑出來就好。

挑刺有訣竅

1. 挑：吃魚前先洗手。
2. 喝：吃有刺的魚不能急。
3. 吸：順著魚的結構吃，對刺有預期。
4. 小：一次咬半口，讓刺自己露出來。

吃魚有方法

1. 魚頭、魚尾、魚骨、魚刺。
2. 吃中線，分上下。
3. 順著刺的方向吃。
4. 挑出中央骨。
5. 不整隻吞，細細吃。

避免食用

台灣海鮮選擇指南，根據科學數據與專家建議，提供消費者參考。

吃魚有方法

挑刺有訣竅，吃魚有方法，挑出中央骨，不整隻吞，細細吃。

吃魚有方法

挑刺有訣竅，吃魚有方法，挑出中央骨，不整隻吞，細細吃。

吃魚有方法

挑刺有訣竅，吃魚有方法，挑出中央骨，不整隻吞，細細吃。



農仁學堂(健康飲食)



農仁學堂(認識蔬菜)



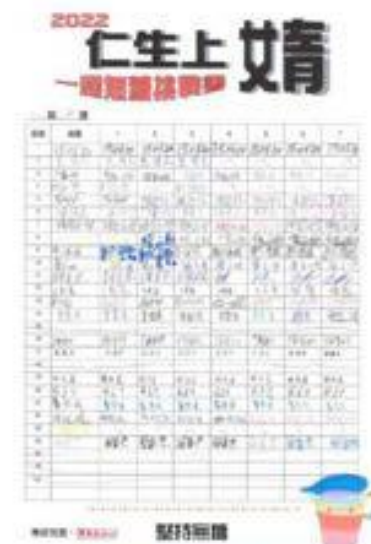
農仁學堂(自採自食)

資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料



校園無糖挑戰活動



校園無糖挑戰活動

衛生訪視-工作人員

※需事先準備之相關文件

編號	訪視項目	說 明
1 ※	1-1 學校指定專人擔任餐飲督導人員。 1-2 非營養師或相關科系人員，是否接受 32小時 餐飲衛生講習課程，請檢附文件證明。	1-1 ☐ 營養師 ☐ 午秘 ☐ 其他_____ 1-2 ☐ 是，訓練完成日期_____ ☐ 否，目前已完成時數_____
2 ※	2-1 餐飲從業人員 於每學年開學前二週內或新進用前接受健康檢查，合格者始得從事餐飲工作。請提出健康檢查佐證資料。 2-2 每學年參加衛生(營養)講習至少 8小時 (或每學期4小時)，請提出參加講習課程佐證資料。	2-1 ☐ 是 ☐ 否 2-2 ☐ 是 ☐ 否

編號	訪視項目	說 明
3	3-1 進入工作場所穿戴整齊清潔的工作衣、帽、鞋，戴網帽需有效覆蓋頭髮。 3-2 於作業場所工作之人員，其手部應保持清潔；不得蓄留指甲、塗抹指甲油、指甲彩繪、使用指甲貼片或佩戴飾物，並不得使肌膚上之化粧品、藥品及其他物品污染產品。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，立即洗淨再工作。 3-3 作業期間禁止飲食、吸菸、嚼檳榔或其他可能污染食品之行為。 3-4 從業人員手上有傷口時，應經過適當的包紮和處理後且無污染疑慮，始能工作。	3-1 ☐是 ☐否 3-2 ☐是 ☐否 3-3 ☐是 ☐否 3-4 ☐是 ☐否

從業人員

1. 餐飲從業人員體檢1次/年。
2. 衛生講習訓練8小時/年。
3. 非工作人員之出入應有適當管理。

姓名	林育宜	性別	女
身分證字號	G220825379	開單日期	1090916
檢驗項目	Widal typhoid O (滴度)	檢驗結果	<1:40
	Widal typhoid H (滴度)	檢驗結果	<1:40
	Paratyphi A (滴度)	檢驗結果	<1:40
	Paratyphi B (滴度)	檢驗結果	<1:40
	HAV Ab IgM (A肝 IgM)	檢驗結果	<1:40
	HAV Ab IgG (A肝 IgG)	檢驗結果	9.51(+)
檢驗人員簽名(蓋章)	醫師陳	檢驗醫師	醫師陳
檢驗日期	109.09.16	檢驗地點	台北榮總蘇澳分院

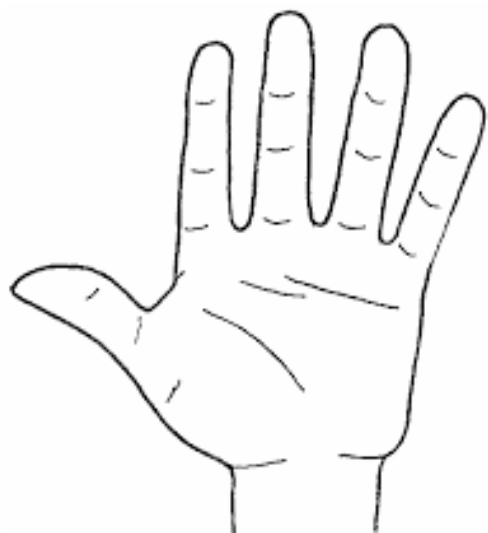
註：1. 受檢人員應於檢驗前2小時禁食。2. 檢驗項目為餐飲從業人員體檢。3. 檢驗結果為陽性者，應於檢驗後2週內，持檢驗報告至本醫院感染科門診，由醫師評估是否需要治療。4. 上述檢查項目為餐飲從業人員體檢，非工作人員之出入應有適當管理。

1.3	食品與應用	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.4	預防食物中毒	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.5	廚房消毒與病媒防治	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.6	食品標示管理	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.7	餐飲業內品衛生安全	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.8	均衡飲食健康吃	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
1.9	食材(含醃漬食品)貯存、製備之衛生與安全	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智
2.0	從食品安全衛生管理相關法規談食品安全	108.7.02	2	中醫師公會	醫師陳玄智	醫師陳玄智

健康是您的權利，保健是您的責任

從業人員

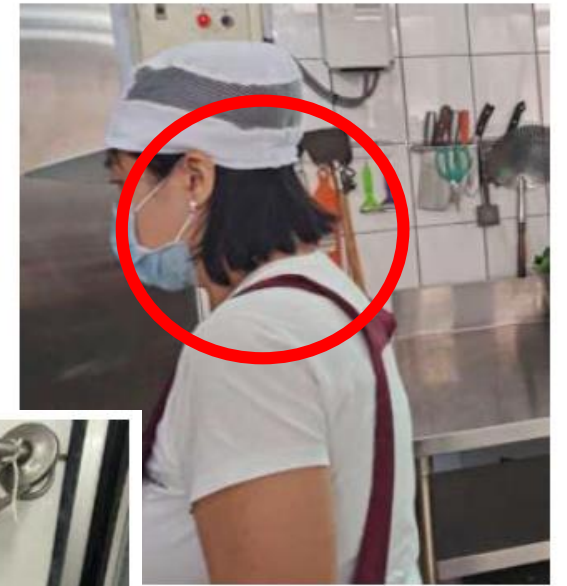
1. 穿著清潔工作服、帽和止滑工作鞋。
2. 手部維持清潔。
3. 不得蓄留指甲、塗指甲油或配戴飾物。
4. 工作中不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食及其他可能污染食品之行為。



洗手注意：

員工彼此支援工作時未清洗手部，
即再接觸食材或食品，加強要求。

工作人員制服、頭罩、口罩、手套、圍裙 等裝備俱全，並進行衛生品質自主管理



頭髮未完整包覆 X、髮帽霉斑 X

資料來源：
113年度國中小、幼
兒園校園食品輔導成
果報告資料

人員 -- 關於從業人員的健康檢查: A肝 IgG檢測

餐飲從業人員皆有接受健康檢查且合格得可從事餐飲工作；

惟發現有廚師 A肝IgM與IgG皆檢查，其結果都呈陰性(表身體無染病但無抗體) 已建議該人員去施打A肝疫苗。

臺北榮民總醫院臺東分院
體格檢查報告(台東縣海豐航業有限公司)
西醫號: 874200 檢查日期: 2024.07.18

姓名	王	性別	男
身分證字號	V1211	出生日期	1991
職業	廚師	請貼照片	
檢查項目	檢查結果	檢查項目	檢查結果
身高	173.1 cm	血 液 檢 查	
體重	78.7 kg	血 紅 球	4.82 x10 ¹² /L
體溫	37.0	血 紅 素	14.4 g/dL
視力(矯正)	左1.0 右0.8	生 化 檢 查	
肝 力	正常	肝 性 酶	74 U/L
膽 力	正常	肌 酸 酐	0.8 mg/dL
血 壓	144/77 mmHg	血 糖	97 mg/dL
脈 搏	72 次/分鐘	三 酰 甘 油	120 mg/dL
物 理 檢 查	無明顯異常	膽 固 醇	217 mg/dL
頭 頸 部	無明顯異常	尿 液、血 清 檢 查	
呼 吸 系 統	無明顯異常	尿 沉 澱	陰性
心 臟 血 管 系 統	無明顯異常	尿 糖	陰性
消 化 系 統	無明顯異常	尿 潛 血	陰性
神 經 系 統	無明顯異常	A 型 肝 炎 IgG	陰性
肌 肉 骨 節	無明顯異常	A 型 肝 炎 IgM	陰性
皮 膚	無明顯異常	異 體 檢 查	
胸 部 X 光 檢 查	無明顯異常	傷 寒 反 應	No Salmonella & Shigella was isolate
體 格 檢 查 (急慢性傳染病、如傷寒等)	無	異 體 寄 生 蟲	Not found
其他可能造成食品污染之疾病	無	可從事供餐人員相關工作	合格
檢查結果大致正常，請定期健康檢查。		檢 查 結 果 (總 評)	
肝 肝 性 酶 及 血 紅 素 異 常，建議至醫院或社區醫院門診追蹤。			
血液檢查日血值受醫院環境等影響，僅供參考。建議在家自行監測，以記錄真實數值。			

檢查醫師: 吳俊傑 醫師
臺東榮民總醫院臺東分院
台東市民生路1000號
089-2229955轉3331或3332
代碼: P224-4-102.00增定 公司代費

臺北榮民總醫院臺東分院
體格檢查報告(台東縣海豐航業有限公司)
西醫號: 874200 檢查日期: 2024.07.18

姓名	王	性別	男
身分證字號	V1211	出生日期	1991
職業	廚師	請貼照片	
檢查項目	檢查結果	檢查項目	檢查結果
身高	173.1 cm	血 液 檢 查	
體重	78.7 kg	血 紅 球	4.82 x10 ¹² /L
體溫	37.0	血 紅 素	14.4 g/dL
視力(矯正)	左1.0 右0.8	生 化 檢 查	
肝 力	正常	肝 性 酶	74 U/L
膽 力	正常	肌 酸 酐	0.8 mg/dL
血 壓	144/77 mmHg	血 糖	97 mg/dL
脈 搏	72 次/分鐘	三 酰 甘 油	120 mg/dL
物 理 檢 查	無明顯異常	膽 固 醇	217 mg/dL
頭 頸 部	無明顯異常	尿 液、血 清 檢 查	
呼 吸 系 統	無明顯異常	尿 沉 澱	陰性
心 臟 血 管 系 統	無明顯異常	尿 糖	陰性
消 化 系 統	無明顯異常	尿 潛 血	陰性
神 經 系 統	無明顯異常	A 型 肝 炎 IgG	陰性
肌 肉 骨 節	無明顯異常	A 型 肝 炎 IgM	陰性
皮 膚	無明顯異常	異 體 檢 查	
胸 部 X 光 檢 查	無明顯異常	傷 寒 反 應	No Salmonella & Shigella was isolate
體 格 檢 查 (急慢性傳染病、如傷寒等)	無	異 體 寄 生 蟲	Not found
其他可能造成食品污染之疾病	無	可從事供餐人員相關工作	合格
檢查結果大致正常，請定期健康檢查。		檢 查 結 果 (總 評)	
肝 肝 性 酶 及 血 紅 素 異 常，建議至醫院或社區醫院門診追蹤。			
血液檢查日血值受醫院環境等影響，僅供參考。建議在家自行監測，以記錄真實數值。			

檢查醫師: 吳俊傑 醫師
臺東榮民總醫院臺東分院
台東市民生路1000號
089-2229955轉3331或3332
代碼: P224-4-102.00增定 公司代費

資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

資料來源：

114年度國中小、幼兒園
校園食品輔導成果報告資
料，A肝呈陰性建議疫苗

人員-工作圍裙問題



圍裙髒汙 X

1. 工作圍裙髒汙
2. 工作人員從前處理區至配膳區時未更換工作服或圍裙以做區隔。

資料來源：

114年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

衛生自主管理檢查表

桃園縣平鎮市山豐國民小學廚房衛生自主檢查表

編號	訪視項目	說明
4※	4-1餐飲督導人員每週至少檢查餐飲場所1次，並予記錄，其紀錄應保存3年。請提出近1個月的檢查表。	4-1 ☐ 是 ☐ 否

項目	內 容 說 明	檢查結果			
		優良	尚可	待改進	備註
配膳人員衛生管理	1.穿戴整齊清潔的工作衣帽，頭髮需有效覆蓋或戴網帽。	✓			
	2.保持乾淨的雙手，注意洗手的時機，無指甲油及戴飾物等。	✓			
	3.調製食品時禁止飲食、吸煙、嚼檳榔及嬉戲笑罵等行為。	✓			
	4.手上有傷口時，要做適當的處理，並避免參與食品製作。	✓			
病媒管制與廢棄物處理	1.作業場所無蟑螂、老鼠、蚊蟲等病媒及蹤跡。	✓			
	2.作業場所紗門隨手關閉，空氣門正常運作。	✓			
	3.垃圾桶加蓋，適當分類存放及適時清理。	✓			
	4.午餐廚餘當日回收，無擱置情況。	✓			
作業場所維護管理	1.使用之器具、容器有固定處所放置，應保持清潔，用後並應歸定位，不得放置私人物品。	✓			
	2.作業場所依規定妥善消毒。		✓		
	3.地面、牆壁、天花板等應保持清潔、避免積水或濕滑。		✓		
	4.排水設施需通暢，清理保持清潔。		✓		
	6.冷藏食品溫度為攝氏0℃-7℃間。	✓			()℃
	冷凍食品溫度為攝氏-18℃以下。	✓			()℃
	7.適度檢控冰箱盛裝食物份量，以保持冷凍、冷藏效果。	✓			
	8.使用非自製之組合食品應為符合GMP或CAS認證之食品。	✓			
	9.倉庫食品物料等分類存放，不放地面、先進先出。	✓			
	10.庫房溫度 20-25℃	✓			(23)℃
	庫房濕度 50-60%	✓			(58)%
	11.洗滌食品與非食品的清洗設備，不可同時或混合使用。	✓			
供膳流程之衛生管理	12.管制廚房用品出入庫房，並堆放整齊。		✓		
	1.作業環境清潔衛生、乾燥，設備排列整齊。		✓		
	2.盛裝物料與熟食應防止生熟食交叉污染。	✓			
	3.切割生、熟食物的刀具及砧板應分開使用。	✓			
	4.處理熟食，雙手應徹底消毒，穿戴不透水手套與口罩。	✓			
	5.與食品製備無關之任何物品不可放置於烹調製備區內。	✓			
	6.配膳推車保持乾淨清潔。		✓		
	7.洗滌潔淨之用具應有良好貯存。	✓			
	8.廢水排放口設有截油設施並每日清理。	✓			

檢查人員：徐正堂

午餐執行秘書：彭德河

被供應學校，落實紀錄

104學年度 車輛號碼 6282-KR

日期 (月/日)	紀錄時間	溫度監測	車廂外部 衛生清潔	車廂刷洗	每日 消毒作業	每週 消毒作業	司機簽名	成效評估 合格/不合格	衛管人員 簽章
8月31日	1138	36°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月1日	1135	38°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月2日	1139	40°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月3日	1139	41°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月4日	1145	43°C	✓	✓	✓	✓	78	ok	張元駿
9月7日	1141	43°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月8日	1143	45°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月9日	1139	45°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月10日	1142	44°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月11日	1139	43°C	✓	✓	✓	✓	78	ok	張元駿
9月14日	1143	43°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月15日	1137	45°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月16日	1142	42°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月17日	1143	43°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月18日	1138	44°C	✓	✓	✓	✓	78	ok	張元駿
9月21日	1140	43°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月22日	1137	44°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月23日	1140	45°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月24日	1142	43°C	✓	✓	✓		78	ok	張元駿
9月25日	1139	45°C	✓	✓	✓	✓	78	ok	張元駿
9月28日									
9月29日		颱風假 休息1天							
9月30日	1142	43°C	✓	✓	✓	✓	78	ok	張元駿

備註：
 1. 每日車輛回到公司後，司機應以清潔劑刷洗乾淨後，以酒精作噴灑消毒。
 2. 每週執行一次消毒水消毒。
 3. 已完成/合格，請打「V」；未完成/不合格，請打「X」，
 4. 執行消毒時應將車箱內的物品全部予以移開，以維護衛生安全。

鹿谷國中 102 學年度 第一學期 午餐留樣紀錄表

102年 8-9月 留樣率：每天一次

週次	日期 (月/日)	取樣時間	取樣者	攝藏時間	處理者	衛管人員
1-5	8/1	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/2	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/3	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/4	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/5	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
6-10	8/6	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/7	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/8	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/9	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿
	8/10	11:00	張元駿	11:05	張元駿	張元駿

【午餐留樣記錄表】

【運送人員及車輛紀錄、驗收紀錄】

冷藏7°C、**48小時**、**一人份留樣300公克**
建議：留樣的裝盛**由學校**盛裝、飯、湯



學校餐廳廚房員工消費合作社衛生管理辦法

(民國 105 年 07 月 06 日 修正)

● 第10條

- 1.學校餐廳之供餐方式應儘量採分食方式，若採合菜進食方式，應提供**公筷公匙**。
- 2.學校採盒餐供餐者，應保留**盒餐樣本至少一份**；採非盒餐供餐者，每餐供應之菜式，屬高水活性、低酸性之菜餚應至少各保留一份。保留之食品應標示日期、餐別，置於攝氏七度以下，**冷藏**保存**四十八**小時，以備查驗。

編號	訪視項目	說 明
5	5-1食品驗收、洗滌、餐具洗滌及殘餘物回收作業等區域，與食品製備、烹調、配膳等區域有效區隔。 5-2 與食品製備無關之任何物品不可放置於食品作業區內，設有專區除外(如私人物品專區)，但不得有污染產線之虞。 5-3製備完成待配膳之食品暫存放置時，有有效防護措施(例如加蓋等)。	5-1 ☐是 ☐否 5-2 ☐是 ☐否 5-3 ☐是 ☐否

餐飲場所作業區

	非作業區 (非食品處理區)	一般作業區 (汙染區)	準清潔區	清潔區
乾淨程度	獨立系統	低	高	最高
分類	辦公室 檢驗室 洗手間	驗收區 前處理區 洗滌區 餐具洗滌區	切菜區 製備區 烹調區	成品放置區 配膳區 包裝區
人員動向 水流流向 空氣流向	獨立系統			
食材流向				
地板乾燥	乾燥	可潮濕	乾燥	乾燥

私人物品未專區存放 X



熟食、生食放一起 X



編號	訪視項目	說 明
6	6-1一般作業區照明光線達到一百勒克斯(Lux)以上。 6-2工作或調理檯面，保持二百勒克斯(Lux)以上。 6-3照明設備保持清潔，食物暴露正上方之照明設備設有防護措施。	6-1 ☐是 ☐否 (照度:_____) 6-2 ☐是 ☐否 (照度:_____) 6-3 ☐是 ☐否

小叮嚀：112年缺失第二名：6-2光源不足；

112年缺失第三名：6-3燈罩防護措施。

作業場所照度良好 ○



烹調區光源僅63勒克斯(Lux)



加設光源防爆燈

建議措施：

1. 採用防爆燈，**光源200**勒克斯(Lux)以上。
2. 建議使用**白燈**，不改變食物顏色之光源。

編號	訪視項目	說 明
7	7-1於適當地點設置洗手及乾手設施，並於明顯之位置懸掛簡明易懂的洗手方法標示，必要時設置適當的消毒設施，例如75%酒精消毒手部。 7-2雙手直接調理不經加熱即可食用之食品時，有穿戴消毒清潔之不透水手套，或將手部澈底洗淨及消毒。	7-1 ☐是 ☐否 7-2 ☐是 ☐否

人員-工作圍裙問題 (優良示範)

資料來源：

114年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料



苗栗縣-照南國小(公辦公營)1140415
前處理人員著紅色圍裙/
黃色長手套



苗栗縣-照南國小(公辦公營)1140415
廚師著藍色圍裙/
黃色長手套



苗栗縣-照南國小(公辦公營)1140415
配膳廚工著白色圍裙/
紫色短手套

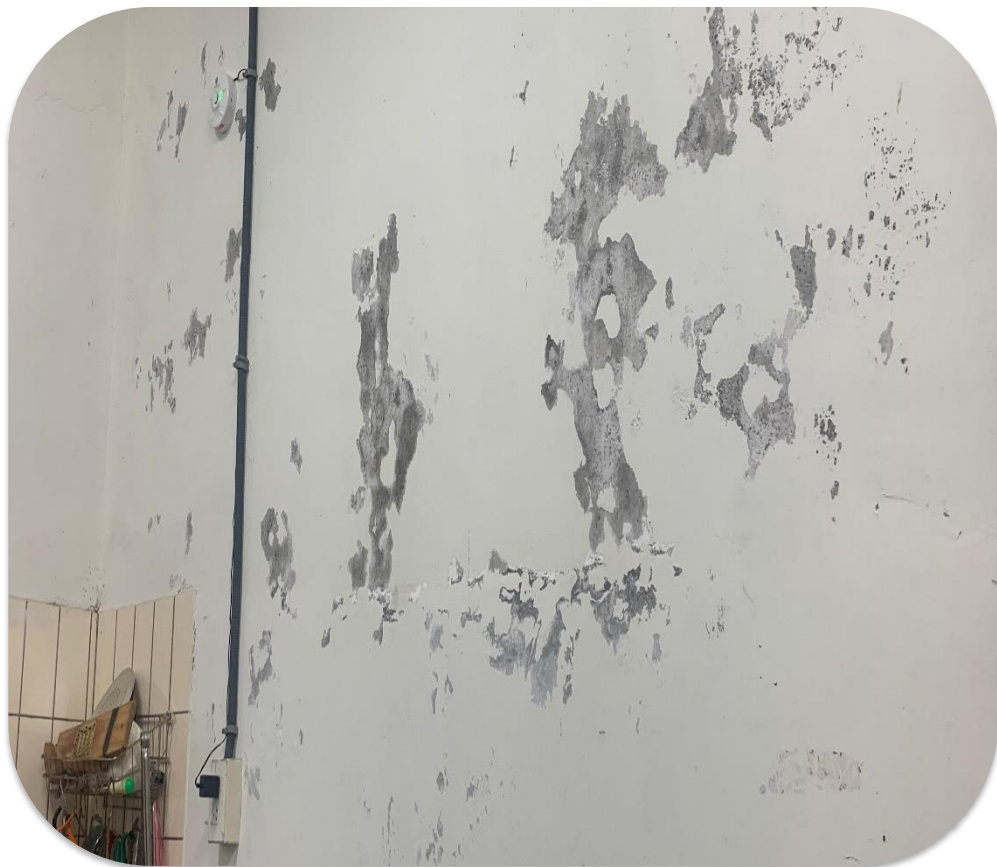
編號	訪視項目	說 明
8	各作業場所之地面、牆壁、天花板、管線、樓板、空調、出入口、門窗、通風口等保持清潔，避免長霉、剝落、積塵、積水、納垢、濕滑、結露等現象。	☐ 是 ☐ 否，說明_____

小叮嚀： 112年缺失第一名，佔比達50%。

天花板輕鋼架未密閉 X



廚房環境：牆面油漆剝落 X



油漆剝落



刮除並重新油漆

紗網破損不全 X



編號	訪視項目	說明
9	9-1食品接觸面保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。 9-2器具及設備以適當方式清潔、有效消毒，且應防止清潔劑或消毒劑污染食品接觸面、原材料、半成品、成品及包(盛)裝材料。 9-3與食品製作有關之任何物料、半成品、成品、餐盒、器具、容器等有效離地。 9-4所有用具、刀具、砧板、容器依生、熟食完全區隔。其中刀具及砧板須能有效區別。	9-1 ☐是 ☐否 9-2 ☐是 ☐否 9-3 ☐是 ☐否 9-4 ☐是 ☐否，說明 ☐無處理熟食

餐具堆疊 X，破損 X



與食品接觸面均平滑、清潔乾燥 ○



刀具放置位置 X 未有效區隔標示 X



編號	訪視項目	說 明
10	10-1排水系統完整暢通，避免有異味。 10-2排水溝有攔截固體廢棄物之設施、防止病媒侵入之設施。	10-1 ☐是 ☐否 10-2 ☐是 ☐否

水溝清潔度 X



編號	訪視項目	說 明
11	設置有效截油設施，經常清理乾淨。	☐ 是 ☐ 否



未清理，油汙皂化



清理乾淨

建議措施：截油設施，工作結束後，**每天清理**並維持清潔。

編號	訪視項目	說 明
12	油煙有適當之處理措施，避免油煙污染不同作業場所與用餐環境。	☐ 是 ☐ 否
13	製備、烹調、配膳等區域之地板 13-1 保持乾燥、不濕滑。 13-2 保持清潔、不發黏。	現場訪視。

排油煙罩(內&外)清潔 X



排風扇清潔度 X



地板積水 X、磁磚破損 X



分區，光源充足，地板乾燥 ○



編號	訪視項目	說 明
14 ※	14-1作業場所不得發現蟑螂、老鼠、蚊蟲等病媒或其出沒之痕跡。 14-2作業場所有防止及排除病媒或其他有害動物措施(如空氣簾、水溝蓋加細網等)。 14-3 放置廢棄物場所，不得有異味或有害(毒)氣體溢出(如：垃圾桶、廚餘桶加蓋，並每日清潔)，並依廢棄物清理法相關法規清除及處理。 14-4 定期做廚房清潔消毒病媒防治，請檢附相關紀錄(需包含消毒時間、執行人員及消毒或防治方法)。	14-1 ☐是 ☐否 14-2 ☐是 ☐否 14-3 ☐是 ☐否 14-4 ☐是 ☐否

病媒痕跡 X



資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

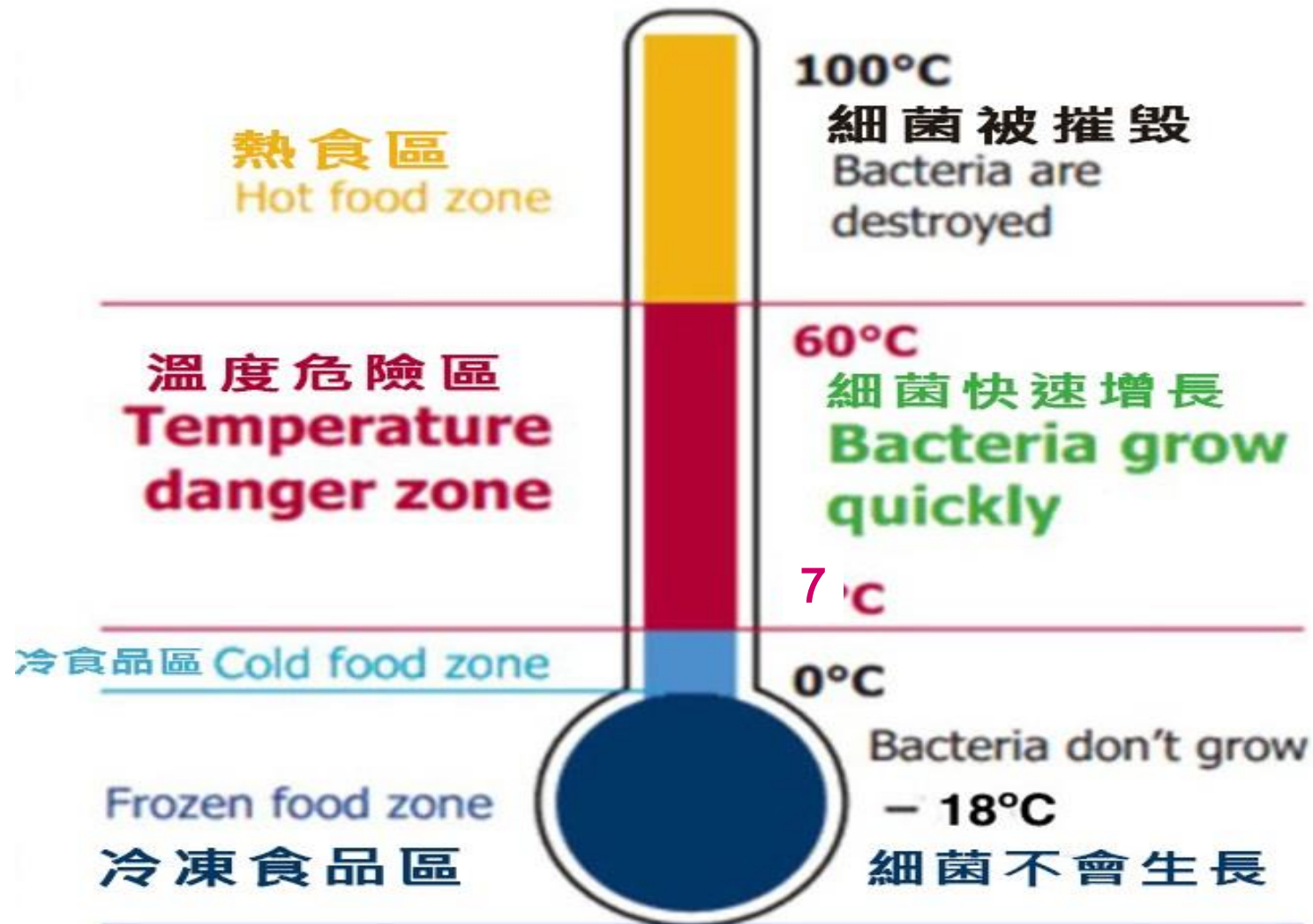


垃圾桶未加蓋 X



編號	訪視項目	說 明
15	冷凍、冷藏庫溫度及貯存放： 15-1 冷凍、冷藏庫食材有適當標示及有效的日期，以達到先進先出及相關管理。 15-2 冷藏（庫）櫃保持在7°C以下，凍結點以上。 15-3 冷凍（庫）櫃保持在-18°C以下。 15-4 於明顯處設置溫度指示器，並作成紀錄。相關設備及儀器，定期維護或確認效能。 15-5 有效除霜，並保持清潔。 15-6 冷凍、冷藏食物有完整覆蓋或密封包裝、分區貯存，且生熟食有效區隔，避免交叉污染。 15-7 包裝食品皆無變質或過期，依標示條件存放。	15-1 ☐是 ☐否 15-2 ☐是 ☐否 顯示溫度____°C 15-3 ☐是 ☐否 顯示溫度____°C 15-4 ☐是 ☐否 15-5 ☐是 ☐否 15-6 ☐是 ☐否 15-7 ☐是 ☐否，品項：_____

製備午餐的完成時間過早，
易降低美味度及增加衛生安全疑慮。



冷凍庫未有效除霜 X、容量不超過 70%



冷藏庫鋪紙板 X，食材未加蓋 X



編號	訪視項目	說 明
16	乾料庫房及貯存放： 16-1 乾貨類食材有適當標示及日期，貯存應記錄溫溼度，以達到先進先出及相關管理。 16-2 食材有完整包裝或妥善封口，避免交叉污染。 16-3 包裝食品皆無變質或過期，依標示條件存放。	16-1 ☐是 ☐否 16-2 ☐是 ☐否 16-3 ☐是 ☐否

小叮嚀：112年缺失第三名：16-1先進先出管理。

乾貨分區放置，先進先出 ○



食材未標示名稱✗、日期✗、束口方式✗



資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

料 -- 同原料，箱裝與散裝品名標示卻不同



立大 御賞里肌肉排8片斤



帶骨肉排CAS(立大)

資料來源：

113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

- 採購非整箱數的商品(如豬肉)，完整包裝商品的品名與零散數的商品品名應要一致，批號日期亦同，以利辨識是同一採購來源且品質內容一致。

調味粉開封後，結塊~~X~~、無標示~~X~~



資料來源：
113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

食材靠牆 **×**、未束口 **×**



未離牆 X 、離地 5 公分 X



鋪紙板 X，未離牆 5 公分 X



清潔用品與食材一同放置 X



空桶放置作業區 X



消毒櫃-乾熱殺菌法-溫度 110°C & 時間 30分鐘



資料來源：
113年度國中小、
幼兒園校園食品輔
導成果報告資料

未達殺菌標準 X

編號	訪視項目	說 明
17 ※	提供豬肉、牛肉原產地標示等證明。	☐ 是 ☐ 否
18 ※	18-1 審慎辦理午餐食材驗收(含原物料來源)，完整驗收紀錄等佐證資料是否與食材登錄平臺相符。 18-2 驗收完成之物料或半成品有依據產品標示儘速貯藏於符合規定之處所(乾貨或冷凍/冷藏庫房)，溫溼度合宜，以確保衛生安全。	18-1 ☐是 ☐否 18-2 ☐是 ☐否

乾料庫房（除濕機 / 冷氣機）



編號	訪視項目	說 明
19 ※	外購即食食品(如：飯糰、披薩、包子)為符合相關驗證之食品業者(如TQF、CAS、縣市衛生局優良餐飲業者等相關驗證)之產品。請說明或檢附相關資料。	☐ 是 ☐ 否 ☐ 不適用 (未購買)
21 ※	對於食品中毒事件訂有緊急救護措施，請檢附資料。	☐ 是 ☐ 否

食品中毒事件：訂有緊急救護措施



(二) 處理步驟：

1. 發生食物中毒情形→通知師長→送醫急救→檢體（留檢食物）送衛生單位檢驗→記錄備查→請衛生單位檢查→加強衛生教育

2. 食物中毒之護理：

(1) 校護先行採取急救措施，並積極照顧患者。

(2) 安撫患者，以保持安靜和保溫（減少出汗現象），盡量不要消耗體力，手脚發冷時應以溫水袋保持溫暖。

編號	訪視項目	說 明
20	20-1 食材及包材、盒餐與餐點放置處避免太陽直接照射。 20-2 運送餐食之籃框確實清潔，存放於專區。 20-3 桶餐容器保持清潔、有蓋子並具完整密合性，存放於專區且各班級打菜環境應避免病媒出沒或塵污積水、濕滑。	20-1 ☐是 ☐否 20-2 ☐是 ☐否 20-3 ☐是 ☐否

小叮嚀：20-3蓋子密合性112年缺失(第三名)。



2023.10.27 08:51



無燈罩



蓋子變形

資料來源：
112年度國中小校
園食品輔導成果報
告資料

編號	訪視項目	說 明
22	其他 (例：環境條件、供應商評鑑機制、監廚機制、HACCP輔導機制...)	補充說明 (請自述特色) ：

大綱

Part 1 訪視作業

法源、委員、時間
學校、資料準備

Part 2 校園廚房

輔導訪視表
【自設廚房】
【團膳、他校廚房】
輔導重點

Part 3 校園食品

輔導訪視表
【校園食品】
衛生、營養

校園食品衛生訪視項目

1



2



3



4



5



6



7



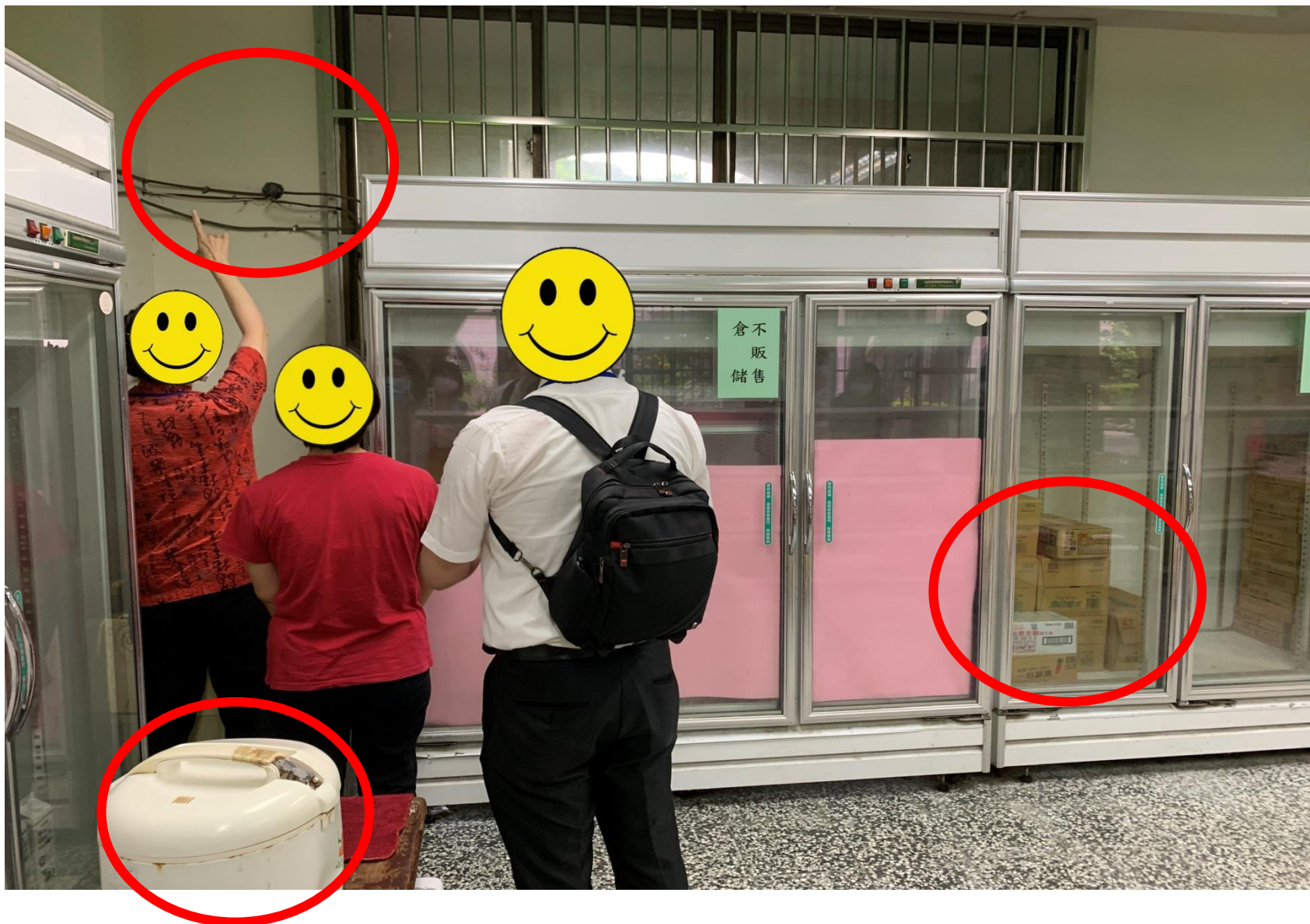
8



9



【校園食品】環境衛生也要注意



【校園食品】營養訪視項目

- 學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法

(民國 105 年 07 月 06 日 修正)

- 第15條

- 一、具有**營養成分**及**含量標示**。

- 二、使用鮮度良好之天然食材。

- 三、不得使用**甜味劑**或代脂。

- 四、取得經驗證之優良食品。

但新鮮、當日供應之麵包、饅頭等，不在此限。

校園飲品及點心販售範圍 (民國 105 年 11 月 21 日 修正)

- 點心

熱量<250大卡	鈉<400毫克
脂肪<熱量30%	飽和脂肪<熱量10%
糖類<熱量10%	反式脂肪酸=0

- 點心定義

用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其他營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食之功用。

校園飲品及點心販售範圍 (民國 105 年 11 月 21 日 修正)

- 包裝食品：

校園食品標章

台灣優良食品 (TQF) 驗證標章

台灣優良農產品 (CAS) 驗證標章

- 七大飲品



100%果 (蔬菜) 汁	豆漿
鮮乳	包裝飲用水
保久乳	礦泉水
優酪乳	



奶酪營養標示

營養標示		
每一份量100公克 本包裝含1份		
	每份	每100公克
熱量	119.5大卡	119.5大卡
蛋白質	2.4公克	2.4公克
脂肪	7.1公克	7.1公克
飽和脂肪	4.9公克	4.9公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	11.5公克	11.5公克
糖	10.0公克	10.0公克
鈉	69毫克	69毫克

➤ 糖 10.0公克*4大卡/公克=40大卡

➤ 是否符合規定？

$$40 \text{大卡} / 119.5 \text{大卡} = 33.47\%$$

每包裝添加糖>熱量10%



中式飯糰：有完整標示 ○

品名

內容物

有效日期

營養標示



注意！上架**2小時內**需下架

非七大飲品，常見品項 X



運動飲料



茶飲料



米漿



未符合規定之豆奶

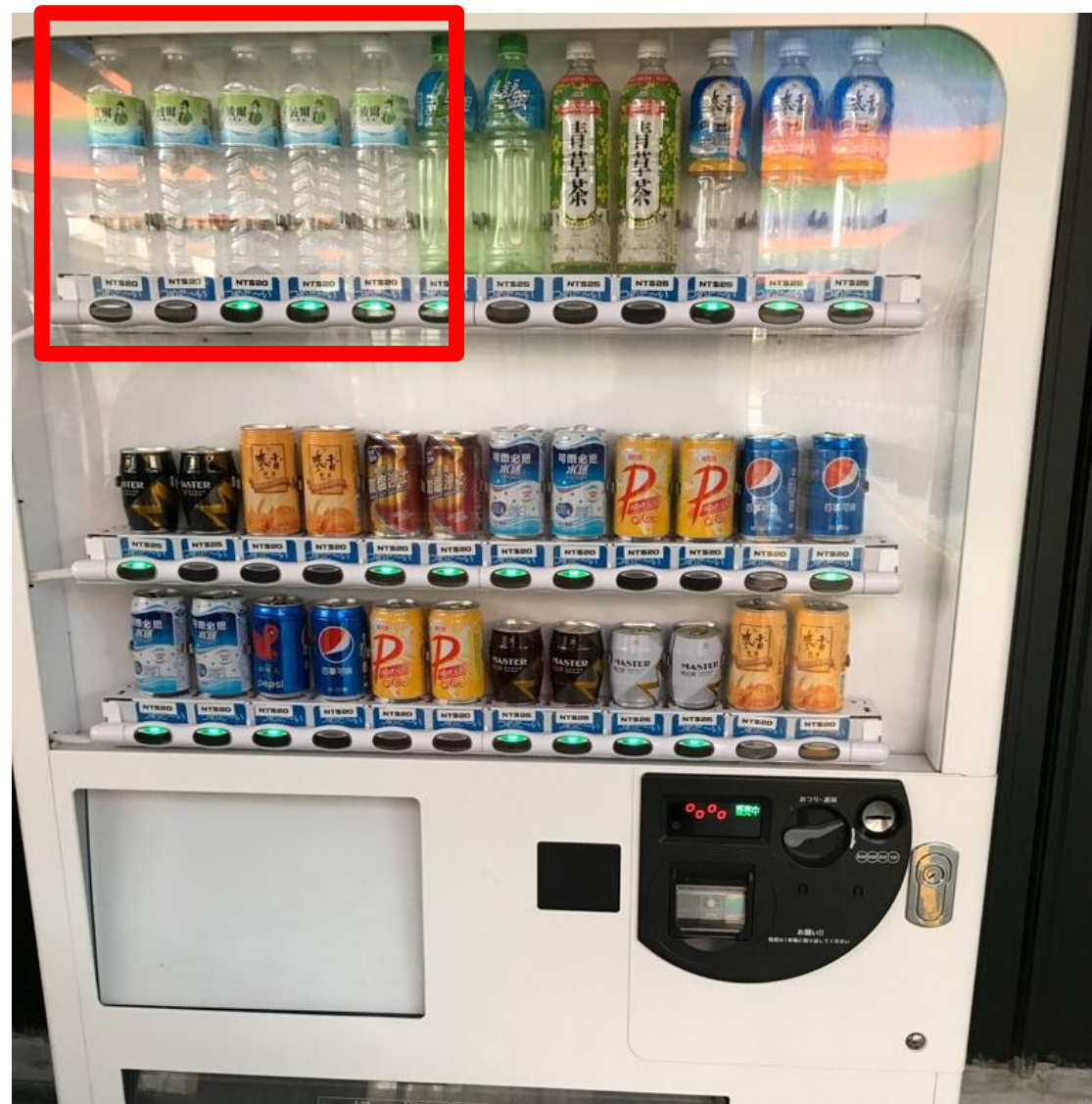


多多



非100%果汁

販賣機食品 符合？ 不符合？





校園食品核可販售名單

