

# 高齡友善飲食環境營造-操作手冊 (專業人員使用)



衛生安全



用餐環境



服務流程



餐食質地



用餐器具



外帶包裝



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



財團法人

食品工業發展研究所

Food Industry Research and Development Institute

經費由衛生福利部長照基金支應及國民健康署運用菸品健康福利捐支應

## 序

依據內政部統計資料顯示，我國65歲以上老年人口於112年10月已達18.2%，預估114年將邁入超高齡社會。政府自104年頒布「高齡社會白皮書」，提出「健康生活」、「幸福家庭」、「活力社會」與「友善環境」4大願景，以及11項行動策略，其中包含鼓勵研發高齡者健康美食；長者的營養好壞是決定長者是否提早衰弱失能的關鍵因素之一。依國民健康署106年國民健康訪問調查結果顯示，65歲以上長者的牙齒情形，有70.6%部分缺牙；21%的長者覺得自己的牙齒（包括裝假牙者）功能狀況不好，63.2%的長者因為牙齒狀況、咀嚼或吞嚥的問題，而限制吃東西的種類。

高齡者因隨著年紀增長，面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱等情況，影響了營養及健康狀態。國民健康署為了照顧高齡者的營養，推出「高齡營養飲食質地衛教手冊」，透過「食材挑選」、「切割烹煮技巧」、「簡易檢測方式」等方式，讓長者或照護者可簡單製做出美味又健康的料理。近年來，本署更委託財團法人食品工業發展研究所從衛生安全、用餐環境、服務流程、餐食質地、用餐器具及外帶包裝等六大面向積極輔導飯店、餐飲業者及社區據點，營造高齡友善飲食，期望提供適合長輩的用餐環境。為協助專業人員在進行場域輔導時，有所參考依據，爰製定此操作手冊。

吳昭軍

國民健康署署長 吳昭軍



中華民國 112 年 12 月

# 高齡友善飲食環境營造

操作手冊

(專業人員使用)

中華民國 112 年 12 月

# 目 錄

使用說明	P. 1
一、 衛生安全	P. 2
二、 用餐環境	P. 36
三、 服務流程	P. 45
四、 餐食質地	P. 54
五、 用餐器具	P. 58
六、 外帶包裝	P. 65
七、 紀錄表單	P. 69
八、 附錄 1、作業指引	P. 74
九、 附錄 2、輔導紀錄表	P. 90

# 使用說明

1. 專業人員可先詳讀附錄 1 之「高齡友善飲食環境作業指引」，並運用附錄 2 之「輔導紀錄表」，在進行場域輔導時逐項詢問業者，有差異的項目提出改善方案，與業者溝通討論以符合作業指引。
2. 專業人員可運用本操作手冊之六大面向說明，在輔導過程中提供場域業者相關之紀錄表單，並協助及告知填寫方式。
3. 本操作手冊將協助專業人員完成「高齡友善飲食環境」場域輔導。

## 一、 衛生 安全

依據食品安全衛生管理法第 8 條第 1 項的規定，所有的食品業者都要透過食品良好衛生規範準則(GHP)為基礎來進行衛生管理工作，由從業人員、設施衛生、作業場所與製程品保等四大管理面向，來導入食品危害預防概念，其中包括了六個重點項目：

1. 作業區及環境的管理項目：區域保持清潔、乾燥、設置防止病媒侵入措施，而且照明需充足、洗手設備完善，管路清潔通風良好、排水順暢、供水乾淨，冷藏庫溫度控制在 0°C~7°C，冷凍庫低於 -18°C。
2. 從業人員管理項目：在作業前、如廁後需正確洗手，應該穿戴整潔的工作衣帽（鞋），定期健康檢查及接受教育訓練。
3. 製程及品質管制項目：原材料進貨需透過驗收程序，製程規劃，需符合衛生安全原則，食品添加物採專人專冊專櫃三專管理，定期校正量測儀器。
4. 設備器具管理項目：使用前確認清潔，使用後澈底清潔，防止化學藥劑殘留造成的污染。
5. 倉儲管理項目：原材料、半成品及成品，需落實管控及記錄，包括分區存放，先進先出，標示、分類存放於貨架上，注意控制溫濕度，注意有效日期等。
6. 清潔消毒項目：明確標示化學物質的資料，專人管理化學物質及定點存放化學物質等。

業者在工作上的衛生依據都以 GHP 為標準，如果業者對 GHP 不太了解，可以掃描左下圖 QR code，以了解 GHP 準則或是食藥署規定的合格機構去聆聽相關的衛生課程，並請至衛福部網站「小型自助餐飲從業人員衛生操作參考手冊」、「食品製造業者 GHP 紀錄表單範本集」或「中央廚房式餐飲製造業建立 HACCP 系統參考手冊」等取得相關之紀錄表單格式，以利於作業中各項紀錄之建立。

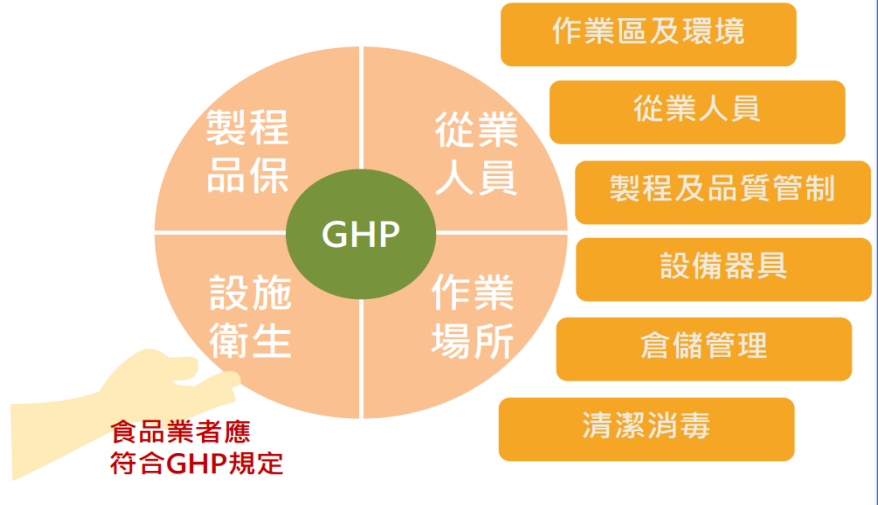
- ✓ 依據食藥署公告合格訓練機構，開辦之基礎衛生安全課程
- ✓ 依據食品良好衛生規範準則(GHP)內容要求，業者進行自主衛生管理



合格訓練機構



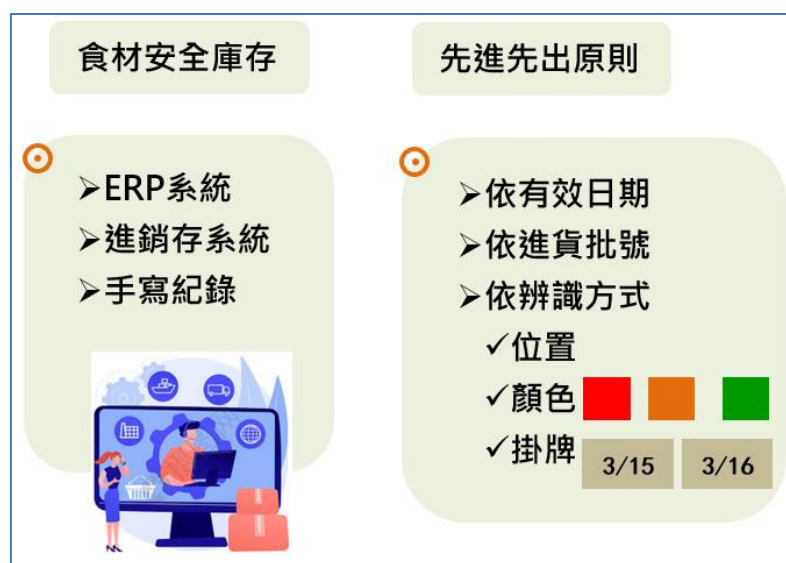
食品良好衛生規範準則(GHP)



## 1.1 採購

依菜單估算每種食材的用量，規劃採購以確保適量的安全庫存，遵循先進先出的庫存制度，以便首先使用較舊的庫存食材。在這裡我們要注意的地方有 2 點：

1. 食材安全庫存的估算：可以採用企業資源規劃(Enterprise Resource Planning, ERP)系統、或是進銷存系統，或是都沒有上述的電子化系統，仍然可以使用手寫紀錄來估算，保障食材的新鮮度，而且也不用擔心食材沒使用造成的浪費。
2. 掌握先進先出的原則：建議可以依據有效日期、或是進貨批號、或是辨識方式的不同，例如食材放的位置、或是運用顏色標籤、或是日期掛牌的方式，來建立先進先出的管理模式。



(資料來源：食品所整理，2023)



## 1.1 採購

採購方面還需要建立合格有信譽的供應商名冊，這些名冊包括了廠商的名稱、它的地址和電話、商業登記或工廠登記或非登字號、還有食品安全管理系統認證，例如 HACCP、ISO22000 等等，名冊需要畫成一個表格，這樣可以快速查找供應商，除了這些欄位的資料之外，如果還有別的項目，可以自行增加欄位。

建立了這些供應商基本資料之後，每年必需對它們進行評鑑，做為採購的依據，至於評鑑的項目如投影片列出的包括，是否為政府核准設立的合法公司或工廠、這一項是基本要求，廠區環境和從業人員是否符合 GHP 衛生規範、貨品品質是否優良並有檢驗報告來做為安全佐證，當然還可以評估運輸車是否清潔，有沒有準時供貨等，由採購課或衛生課針對每個項目進行評分，再運用分數的加總做為評鑑的結果及下年度成為合格供應商之依據。

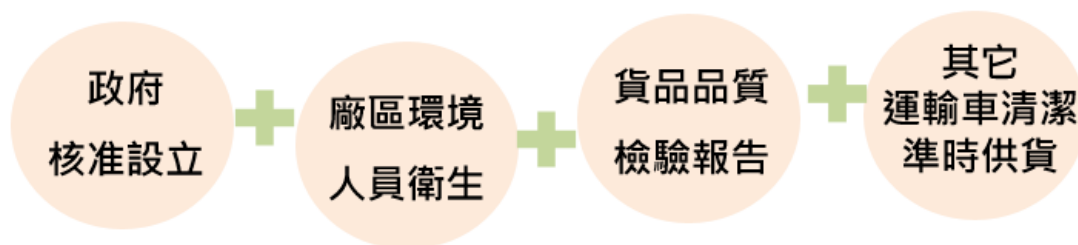


### 供應商名冊

供應商	聯絡人	電話	地址	證件字號	認證資料



### 供應商評鑑



(資料來源：食品所整理，2023)

## 1.1 採購

在採購長者餐食，需要使用健康的食材，可以多選用當季、在地、還有原態的新鮮食材，因為這些食材產量多，價錢便宜，而且品質優良，營養價值也較高，不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的。

下圖是農業部整理出來的台灣蔬果產季表，這個表中的蔬果是依農曆的月份來做分類，例如 1-3 月的蔬菜有辣椒、青椒、彩椒、洋蔥、花椰菜、甜豆、豌豆、芹菜等，4-6 月的有辣椒、絲瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、蘆筍、茭白、洋蔥、黃瓜、佛手瓜、南瓜等，因此採購課可以依據當季食材執行採購。

台灣蔬果產季表		
農曆月份	蔬菜	水果
1-3	辣椒、青椒、彩椒、洋蔥、花椰菜、甜豆、豌豆、芹菜、萵苣、薺菜、油菜、菠菜、香椿、春筍、馬蘭頭、瓠瓜、韭菜	番石榴、青棗、枇杷、桑葚、櫻桃、蓮霧
4-6	辣椒、絲瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、蘆筍、茭白、洋蔥、黃瓜、佛手瓜、南瓜、萵菜、山蘇、空心菜、龍鬚菜、地瓜葉、竹筍、生菜、西紅柿、捲心菜、茄子	草莓、蓮霧、桃、李、西瓜、菠蘿、芒果、檸檬、百香果、火龍果、杏、荔枝、獼猴桃、香蕉、椰子、櫻桃
7-9	秋葵、菱角、蓮藕、辣椒、栗子、冬瓜、四季豆(芸豆)、地瓜葉、豆角、山藥、白菜、扁豆	柚子、梨、柿子、木瓜、蘋果、蓮子、甘蔗、葡萄、火龍果、楊桃、番石榴、杏、橘子、紅棗、山楂、核桃
10-12	青椒、捲心菜、白菜、洋蔥、花椰菜、胡蘿蔔、蘿蔔、甜豆、芹菜、菠菜、芥菜、葵年菜、萵苣	橙、橘子、柚子、青棗、甘蔗、釋迦

(資料來源：農業知識入口網資料，食品所整理，2023)

## 1.2 驗收

採購完成後，就是供應商送貨進來，需要由場域相關單位來進行驗收的動作：

1. 首先要檢查供應商的運輸車是否符合規定，供應商依原料特性如常溫、冷凍或冷藏，可以使用適合的運輸車來運送食材，最好是使用廂型的運輸車，一來可以避免日曬雨淋，防止食材變質及受損，二來可以控制溫度防止冷凍或冷藏食材失溫，如果不是使用廂型車，而是敞篷的貨車或是機車，這時候為了食材不受外界環境的影響，可以使用保利龍或保冷袋來運輸。
2. 再者驗收時也需要檢測運輸車廂內溫度及清潔度，當然運輸車的檢查項目也可列入供應商評鑑的項目。

那驗收人員對於供應商送來的食材，有沒有驗收的標準呢？

1. 可以依照表中的驗收標準來對各類食材進行驗收，例如肉品類的溫體肉不能有瘀血，肉質要新鮮，肉的表面沒有污染異物及毛屑，氣味與色澤必需正常，沒有嚴重失色及水化現象，用手指壓下時具有彈性，肉質表面沒有出水的現象，而冷藏肉品表面溫度使用溫度計檢測需在 10°C 以下，冷凍肉品在 -12°C 以下，同時包裝應該清潔完整且標示品名，保存期限需距有效日期期間 1/3 以上為佳，當然必需提供動物用藥相關合格的檢驗證明。
2. 水產製品和調理加工製品也請場域業者參照，每項食材經過驗收之後，需要登錄在驗收與退貨紀錄中，包括食材品質、數量、質地等級、供應商送貨單、檢驗報告等，做為日後查詢的依據。

食材 種類	驗收項目
肉品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫體肉無瘀血，肉質生鮮，肉表無污染異物及毛屑，氣味與色澤正常，無嚴重失色及水化現象，用手指壓下有彈性，肉質表面無出水現象</li> <li>• 冷藏肉品表面溫度 10°C以下，冷凍肉品-12°C以下</li> <li>• 包裝應清潔完整且標示品名，保存期限需距有效日期期間 1/3 以上</li> <li>• 提供動物用藥相關合格證明</li> </ul>
水產 製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 品質生鮮，表面無污染異物，氣味與色澤正常，無嚴重失色及水化現象，用手指壓下有彈性，產品氣味正常。</li> <li>• 包裝完整、產品標示清楚</li> <li>• 水產品以採購冷凍品為主，表面溫度-12°C以下</li> <li>• 供貨需離有效日期期間 1/3 以上</li> <li>• 養殖水產品需檢附動物用藥合格證明</li> </ul>
調理加 工製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 包裝完整、標示清楚且風味正常</li> <li>• 冷凍食品表面溫度須達-12°C以下，冷藏食品 10°C以下</li> <li>• 供貨需離有效日期期間 1/3 以上</li> </ul>
蛋品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鮮蛋表殼潔淨光滑，蛋殼厚，無破損，無污染雜物。</li> <li>• 蛋液黏稠不易散離，未有水樣化現象。</li> <li>• 蛋黃有彈性不易破裂</li> </ul>
豆製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆類製品組織細嫩，氣味佳，無酸臭味及黏液。</li> <li>• 無污染雜物。</li> </ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜斷口部分水分充盈，無大量泥土附著。</li> <li>• 蔬菜葉面光潤，無爛葉，無枯萎，根莖類表面無異物。檢附殘留農藥檢驗合格證明。</li> <li>• 冷藏截切蔬菜需離有效日期期間 1/3 以上，表面溫度為 10°C以下。</li> </ul>
乾料 食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 包裝完整、標示清楚、風味及色澤正常。</li> <li>• 食品不得有潮濕現象。</li> <li>• 供貨需離有效日期期間 1/3 以上。</li> </ul>

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「餐盒食品工廠對食材供應商之衛生管理參考手冊」)

## 1.2 驗收

這些食材的驗收標準提供場域業者做參考，從嚴來制定當然是最好的，不過也要以供應商可以辦到的範圍來考量，因此建議依照此驗收標準做為增修的依據，訂定出適合餐飲場域的驗收標準。

1. 蛋品類要求蛋殼潔淨光滑，蛋殼厚，無破損，無污染雜物，蛋液黏稠不易散離，未有水樣化現象，蛋黃有彈性不易破裂等。
2. 蔬菜類的斷口部分需要水分充盈，沒有大量泥土附著，葉面光潤，沒有爛葉和枯萎的現象，根莖類表面沒有異物。同時檢附殘留農藥檢驗合格的證明。而冷藏截切蔬菜需離有效日期期間達 1/3 以上，表面溫度在 10°C 以下。

業者也許會問需要每項食材都進行驗收嗎？答案是「需要的」，因為食材的好壞，決定了餐食的品質和質地，沒有好的食材，廚師也不可能烹調出好的餐點。

## 1.2 驗收

各類食材完成驗收之後，若未立即送入廚房，建議設置暫放區如冰箱、層架或棧板等，合格的食材送入廚房，依照食材的屬性分別放在冷凍庫、冷藏庫或乾料庫，不合格的食材會變成退貨品來退給供應商，然而需要退貨的食材，要請場域業者規劃一個專區，並且使用指示牌標示「退貨區」字樣，不要和合格的食材混在一起放置，避免被廚師誤用。這些退貨的食材也需要做成紀錄，在紀錄表格中填上退貨日期、退貨品的名稱、數量、供應商是誰，為什麼被退貨等等資料，因為這些詳細的紀錄，未來可以當作供應商評鑑的重要項目，如果供應商被退貨的頻率太高或是數量太多，會拉低評鑑的分數，公司會考慮更換供應商，來確保餐點的品質。



### 退貨區 (以指示牌標示)

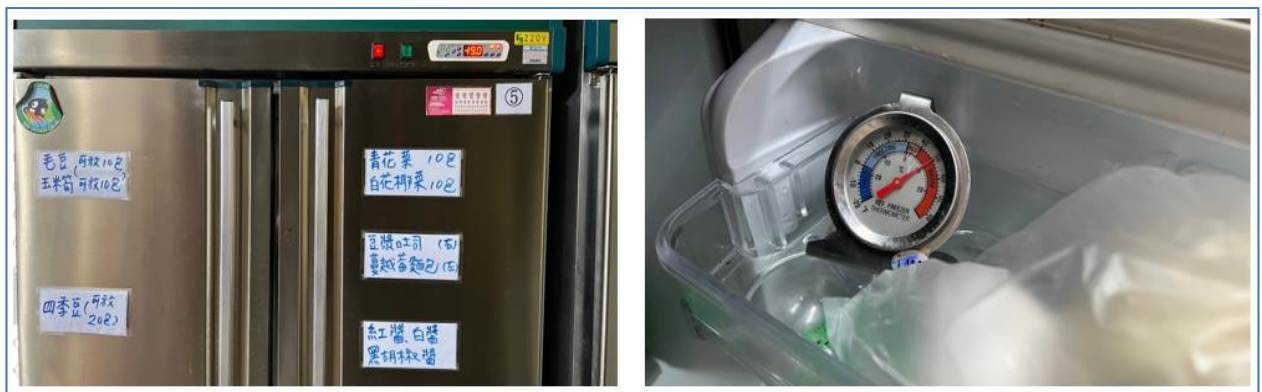


(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 1.3 倉儲

各類食材都進到倉儲之後，倉儲管理需要注意的事項

1. 冷藏庫房的溫度要設定在 0-7°C 之間，冷凍庫房的溫度要設定在 -18°C 以下，而乾料庫房的溫度設定在 28°C 以下，溼度控制在 60% R.H.，這個 R.H. 的英文縮寫是相對溼度的意思，相對溼度的數值愈高，表示空氣中含有的水氣量愈高，而這些乾貨食材如果存放在高的相對溼度環境當中，品質會比較快變壞或是較容易長黴。
2. 冷藏庫或冷凍庫在庫外都會有溫度顯示，乾料庫房需要購買溫溼度計，放在庫房中相對溼度最高的地方，如果這個地方的相對溼度都合格，那整個庫房就沒有問題。
3. 記錄人員每天都要看溫度計、溼度計上的數值，每日記錄在庫房管理紀錄表，然而這些溫溼度計使用一段時間都需要進行校正，校正的方式會在後面提到。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 1.3 倉儲

各類食材在庫房中的管理方式，如食材要分類放置，使用層架或棧板或塑膠籃進行離地放置，至少有 10 公分的離地距離，才能避免地面污染到食材，另外還要離牆 5 公分，讓空氣可以流通，冷凍或冷藏的效果會比較好，乾料庫則是防止病媒的築巢。

食材入庫登錄日期並採先進先出原則使用，先進先出的方式在前面已經提及，這些庫房中的食材那麼多，請場域業者要掌握每項食材的進出數量、庫存數量，在每個月找一個時間來進行庫房盤點，千萬不要有過期的食材，被廚師拿去使用，如果被衛生單位稽核還要付罰金，得不償失。

食材及調味料根據類別及使用層架放置，不落地



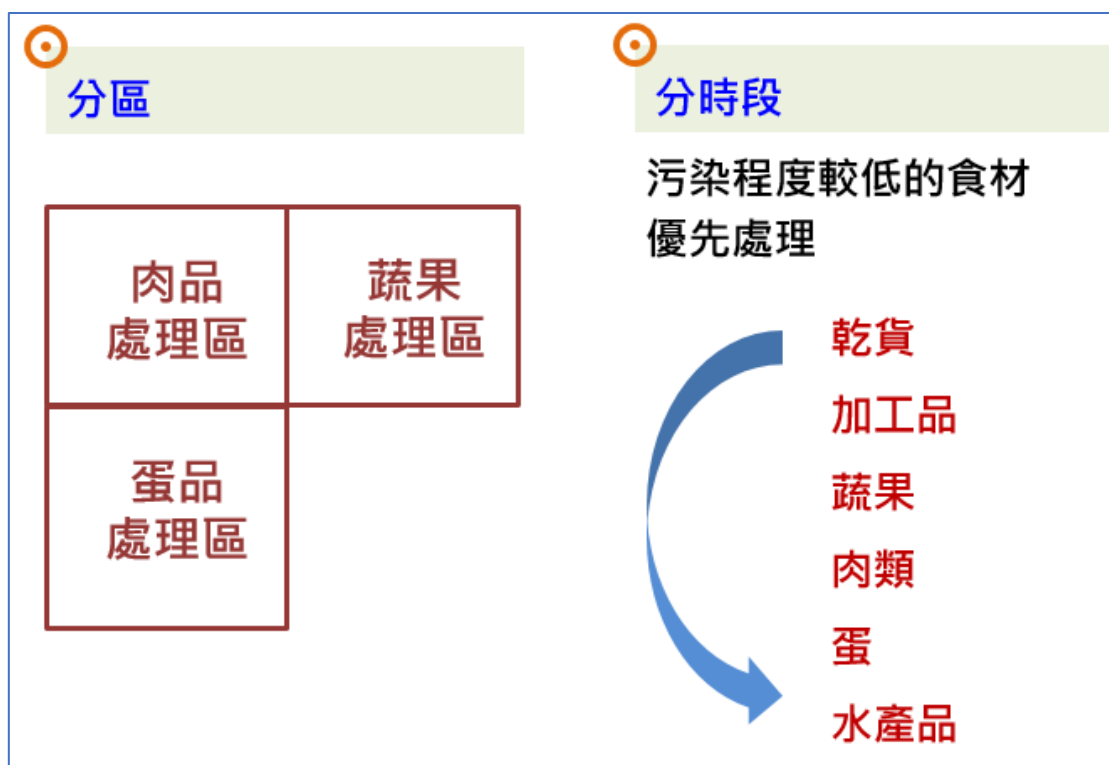
(資料來源：食品所拍攝，2023)



## 1.4 前 處理

各類食材都安置在庫房，下一個階段就是有些食材需要進行烹調的前置作業，大部分的廚房可能當初在設計的時候，沒有特別規劃各種食材的前處理區，因為食材的來源和屬性的不同，污染程度也不相同，例如污染程度以乾貨為最低，依序是加工品、蔬果、肉類、蛋，最後是污染程度最高的水產品，那在前處理時也不可能規劃出那麼多的區域。

那要如何來處理才不會造成交叉污染呢？有些餐廳的廚房比較大，可以規劃出肉品、蔬果、或蛋品的前處理區，這種分區的方式是最好的，但是有些供餐據點如果沒辦法這樣做，可以使用分時段的方式，污染程度較低的食材，可以優先來處理，所以不論是分區或是分時段來處理不同的食材，都是將交叉污染的發生機率降到最低。



(資料來源：食品所整理，2023)

## 1.4 前 處理

前處理包括肉類與水產品解凍、修整與醃漬，蔬果去外葉去皮、清洗、切割，蛋類打蛋等等，我們先來看看解凍的方式：

1. 常用的有流水解凍，把食材放在水槽中，運用流動的自來水來解凍，這時候食材需要完整包覆塑膠袋，避免食材和水槽直接接觸造成污染，解凍的時間約 2 小時以內。
2. 如果預先知道 1-2 天後需要使用什麼食材，冷藏解凍就是很好的解凍方式，不只能控制溫度，對於細菌的滋生也能有很好的掌控，但需注意冷藏溫度是否維持在  $7^{\circ}\text{C}$ ，還有如果食材的數量很少單價較高，可以考慮使用低功率的微波解凍。
3. 業界很常用室溫解凍，但那是被不允許的，因為室溫是難控制的，冬天和夏天的室溫往往差了 10-20 度，也許冬天可以在溫室解凍，可是夏天使用室溫解凍呢，細菌滋生比較快而造成了食材的加速腐敗。



(資料來源：摘自《綠主張月刊》，台灣主婦聯盟生活消費合作社 2019 年 11 月出版)

## 1.4 前 處理

食材前處理，就是去除不可食部分，例如水果果核、果皮、肉類骨頭或者是食材質地較韌的部分。去除這些不可食的部份，對於供應高齡飲食是相當重要的，因為年長者的吞嚥和咀嚼的功能比年輕人差很多，萬一不可食的部分讓年長者在吞嚥時噎到而造成窒息。

亞洲人的飲食習慣是覺得啃有骨頭的雞腿才是有吃肉的味道，但是西方人在吃雞肉時是要完全去骨的，所以在製作高齡飲食的時候，廚師需要將西餐的概念融入。如菠菜根就不太適合高齡者來食用，那金針菇也至少要切掉一半根部的地方，才能降低韌性，適合入口。

## 1.4 前 處理

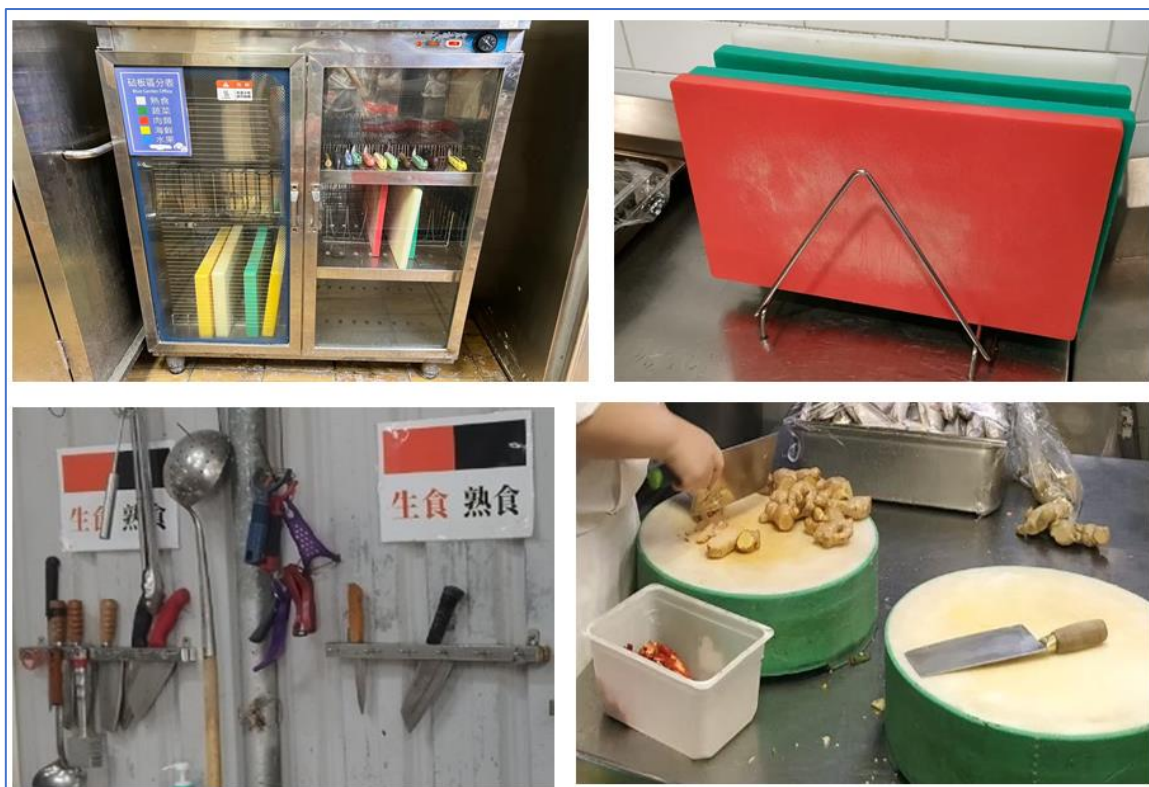
前處理還有一項很重要的步驟為醃漬，醃漬後要立即放入冷藏庫，例如肉類醃漬時間以不超過 12 小時為原則，需要取出來進行烹調，但如果是醃漬後就能即食，例如泡菜或是糖漬番茄這類的食物，在包裝食品需要符合食藥署公告的微生物衛生標準，那我們餐廳在製作餐點時，雖然不是包裝食品，但也希望達到衛生安全，這些醃漬菜餚是使用食鹽、砂糖、食用醋或是酒，來做降低水活性或是減少細菌的方式，讓食材可以維持在冷藏條件下保存，但是有效日期的訂定需要業者依據環境、操作、使用的食鹽、砂糖、食用醋或是酒的數量來決定。

食品中微生物衛生標準			
<b>3.生鮮即食食品及生熟食混和即食食品</b>			
3.3 生鮮即食蔬果	微生物及其毒素、代謝產物	限量	
	大腸桿菌	10 MPN/g	
	大腸桿菌O157:H7 (註2)	陰性	
	沙門氏菌	陰性	
	單核球增多性李斯特菌	陰性	
			

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「食品中微生物衛生標準」)

## 1.4 前 處理

各類食材在前處理時需要使用到刀具和砧板，刀具和砧板依據不同污染程度的食材，需要明顯來區分，例如以顏色或材質來區分都可以的，以顏色來區分使用做說明，生鮮肉類是用紅色、生鮮魚類是用藍色、蔬菜類是用綠色、熟食類是用白色、沙拉和水果類是用黃色、糕餅類採用咖啡色，當然餐廳或是社區據點可以制定自己喜歡的顏色對照，同時把這個對照表張貼在廚房的前處理區，讓員工可以一目了然的看到，處理哪一種食材需要使用哪一種顏色的刀具或砧板，降低食材交叉污染的機率，是非常重要的一个課題，有些餐廳甚至將如何正確使用刀具和砧板，列為員工教育訓練的項目之一。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 1.5 製備 或 烹調

依據 GHP 法規的要求，餐廳如果有供應生冷食品者，生冷食品提指不會再經過加熱就可以即食的餐點，那麼應該要在專屬的作業區以及專人來調理、加工及操作，所使用設備和器具也要經過消毒，才符合衛生。

這類的餐點包括生蠔、生牛肉片、豆腐、溫泉蛋、沙拉、水果、壽司等，同時要求這個專人在直接調理上述餐點時，應該要穿戴消毒且清潔的不透水手套，或是將手部澈底洗淨及消毒，才能接觸食物，這些管理的方式都是要避免食物遭受污染，降低細菌的滋生速度，保障餐點的安全。

**GHP第二十六條、八**  
供應生冷食品者，應於  
專屬作業區調理、加工  
及操作



**GHP附表二、一（七）**

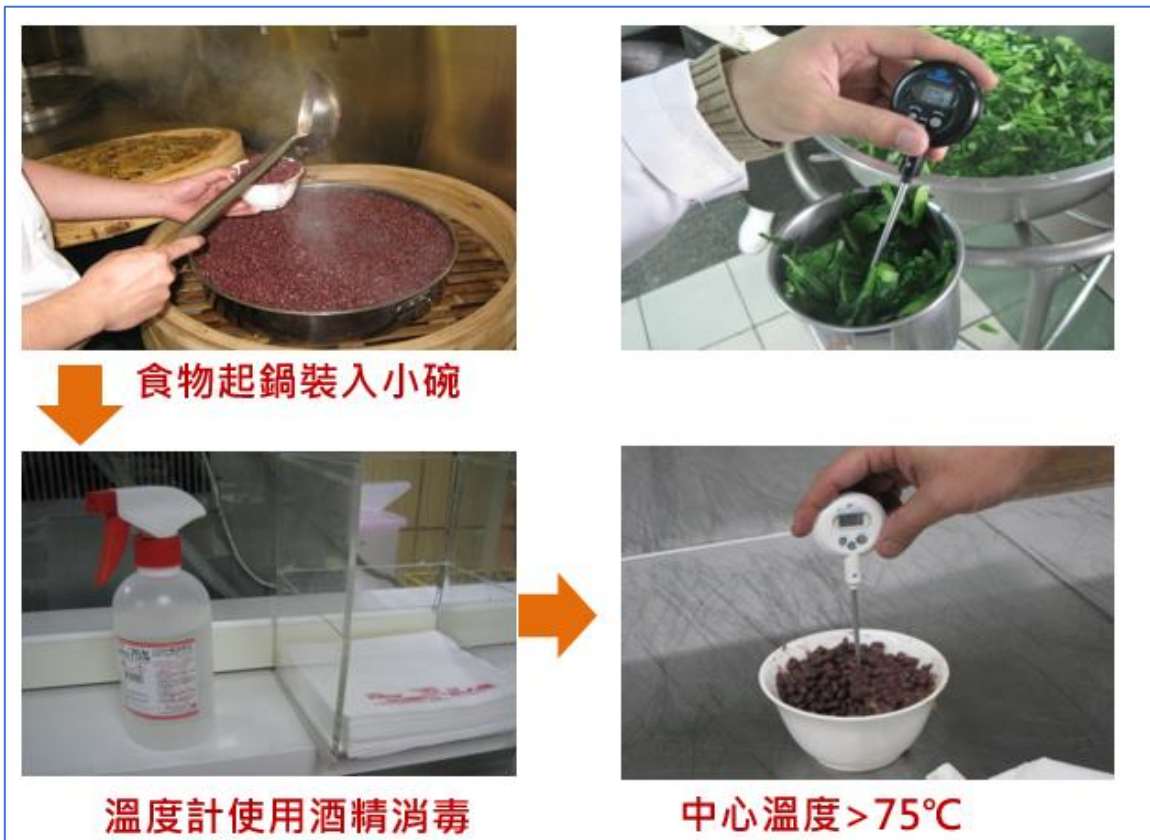
食品從業人員以雙手直接調理不經加熱即可食用之  
食品時，應穿戴消毒清潔之不透水手套，或將手  
部澈底洗淨及消毒



(資料來源：食品所拍攝(2020)·整理(2023))

## 1.5 製備 或 烹調

需要經過加熱烹調的餐點，烹調中心溫度或是產品溫度需要達到75°C以上才可以起鍋，這個溫度才可以殺滅，包括如腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、沙門氏桿菌等等的病原菌。廚師在菜餚起鍋時裝入小碗，使用酒精先將探針式溫度計消毒，探針溫度計要購買數字顯示型的，在測量溫度時才能快速看到溫度上升，接著的步驟就可以把溫度計插入菜餚中測定溫度，如果溫度大於75°C就可以起鍋，如果沒有達到75°C，就要繼續加熱直到溫度有到為止。

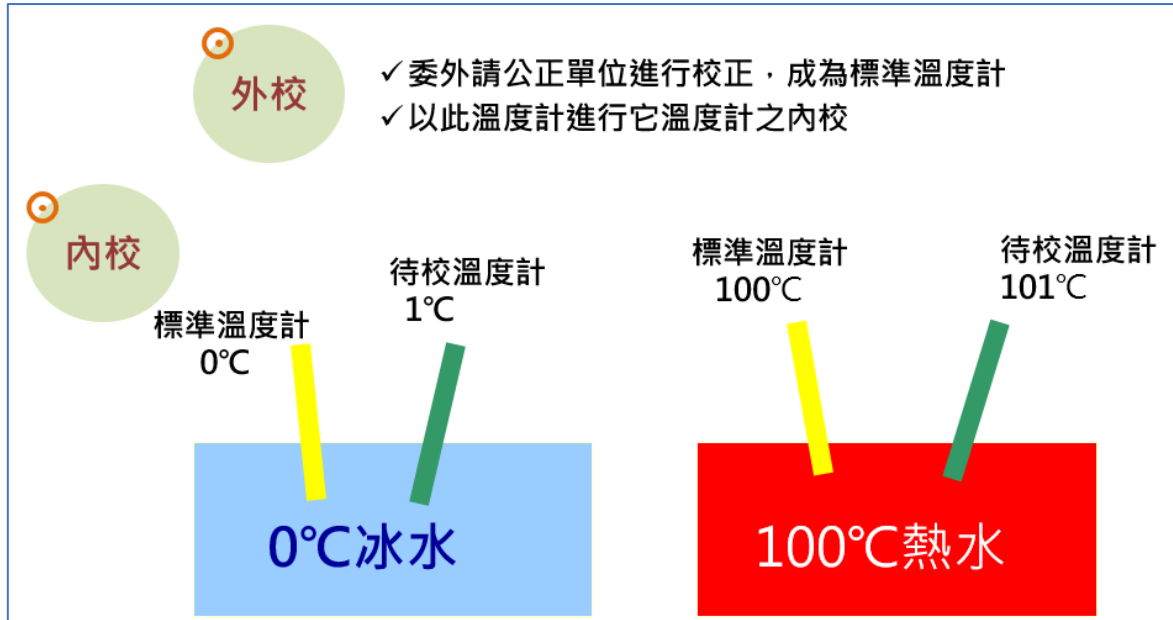


(資料來源：食品所拍攝(2021)·整理(2023))

## 1.5 製備 或 烹調

烹調時使用的溫度計每年需要外送到公正單位進行校正，校正完成可以成為標準溫度計，隨後這支溫度計可以對其它的溫度計進行內校的動作，以確保廚師在量測時可以獲得正確的溫度資訊。

內校的頻率是要看溫度計使用的頻率而定，就算是使用的很少，每季至少需要內校一次，內校的方法是採用二點式校正，準備一杯  $0^{\circ}\text{C}$  的冰水，需要注意的是要有冰和水共存，溫度才可以達到  $0^{\circ}\text{C}$ ，另一杯是準備  $100^{\circ}\text{C}$  的熱水，同時把標準溫度計和待校正溫度計同時放入，由圖中可以看到待校正溫度計比標準溫度計高出  $1^{\circ}\text{C}$ ，然而同時放在  $100^{\circ}\text{C}$  時，待校正溫度計也是比標準溫度計高出  $1^{\circ}\text{C}$ ，校正過後要在待校正溫度計標示「 $-1^{\circ}\text{C}$ 」的字樣，這樣廚師在測定溫度時就有了依據。



(資料來源：食品所整理，2023)



## 1.6 冷卻

如果菜餚需要進行冷卻例如湯類、冷盤菜、壽司米飯等，可以建議分裝成小批量，才能加速冷卻效率。

為什麼要快速冷卻？大家可以看以下圖，因為溫度高於 60°C，基本上病原菌不太容易滋長，但在 60-7°C之間的溫度範圍，稱為危險溫度帶，在這個區間，是病原菌滋長最快的區域，因此，冷卻的方式依美國 FDA 建議為二段方式，第一段由 60 降至 21°C需要在 2 小時內完成，第二段由 21 至 7°C需要在 4 小時內完成，如此一來，在 6 小時內通過危險溫度帶，來到 7°C以下就可抑制病原菌的滋長，所以冷卻是相當重要。

在衛生導論中有提到仙人掌桿菌，例如它在米飯加熱的過程中菌體大部份會死亡，但是有些菌體會產生孢子，就是病原菌會穿了一件衣服，當米飯冷卻時這些孢子又會萌發變成菌體，如果是壽司就不會再加熱，或是炒飯的溫度不會炒到 75°C時，就有可能發生仙人掌桿菌中毒，所以快速冷卻，讓孢子沒有時間萌發，才能保障菜餚的安全。



(資料來源：食力，2017)

## 1.7 復熱

如果菜餚冷藏或冷凍過後需要復熱的話，以 1 次為限，而且復熱的中心溫度一樣需要到達 75°C 以上，才可以再次殺滅，在冷藏或冷凍過程中滋長的病原菌，其實這些病原菌對於溫度是相當敏感且沒有耐受力的，只要依照設定的加熱溫度，就不需要太擔心會造成食品中毒。復熱除了要殺滅病菌，還有一個要項是質地破壞，原先設計高齡飲食的質地都是符合規定的，但由於復熱是否會影響菜餚質地，變的比較硬、比較韌，將由質地調整來解決此問題。

## 1.8 冷存 或 熱存

餐廳的供餐型式是屬於西式自助餐熱餐台或港式蒸籠推車等，那麼熱存方式的溫度就需要達到 60°C 以上，供餐期間以 2 小時為限，因為 60°C 只能維持短時間的抑菌效果，因此熱存的菜餚不要把菜餚在供餐期間一路放到底，希望餐廳業者能以多次補菜方式供餐，對於安全來說是比較有保障的。

然而食物冷存的供餐型式常見於西式自助餐的冷餐台，溫度需要控制在 7°C 以下，供餐期間仍以 2 小時為限，同樣的道理在 7°C 時病原菌只是暫時被抑制住，時間一旦變久仍然會滋長，而且由客人自行拿取菜餚，也增加了交叉污染的風險，所以建議多次補菜方式供餐，來降低病原菌滋長的速度。

- ◆ 食物熱存常見於西式自助餐熱餐台或港式蒸籠推車，溫度需達 60°C 以上，供餐期間以 2 小時為限。



- ◆ 食物冷存常見於西式自助餐冷餐台，溫度需控制在 7°C 以下，供餐期間以 2 小時為限



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 1.9 過敏 原

有些人終其一生都未發生過敏，但是絕大多數人都有遇到過敏的經驗，包括了皮膚出疹、搔癢，蕁麻疹，臉、嘴唇、舌、咽喉腫大，或是發熱、腹痛、嘔吐或腹瀉，更嚴重的症狀就是過敏性休克，當血壓急速下降與心率改變，呼吸道急速收縮變得狹窄導致呼吸困難，失去意識甚至死亡。

引發過敏的媒介有很多，其中有一項就是我們天天會吃的食物，那到底吃到什麼樣的食物會造成過敏，老師列出台灣、歐盟、美國、中國、日本、韓國和加拿大等，對於包裝食品需要強制標示的過敏原項目，以台灣為例，由原來的 6 項增加到現行的 11 項，甲殼類、芒果、花生、牛奶(羊奶)、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品、亞硫酸鹽等，雖然每個國家規定的過敏原標示項目不盡相同，但是眼尖的學員看到，好像牛奶、大豆、花生和蛋，幾乎每個國家都有列入，是的，因為這幾項已經是公認的造成過敏的食物。

國家	過敏原成份種類	標示要求
台灣	甲殼類、芒果、花生、牛奶(羊奶)、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品、亞硫酸鹽殘留量超過 10mg/kg (以SO <sub>2</sub> 計)，共11類	強制標示
歐盟	甲殼類、蛋、魚類、大豆、奶、堅果、芹菜、芥菜、芝麻、花生、羽扇豆、軟體動物及其製品，以及濃度大於10mg/kg或10mg/L的二氧化硫及亞硫酸鹽(以SO <sub>2</sub> 計)，共14類	強制標示
美國	奶、蛋、小麥、花生、大豆、魚類、甲殼貝類、堅果類及其製品，共8類，增列芝麻(2021)	強制標示
中國	含麩質穀類、甲殼類、蛋、魚類、花生、大豆、奶、堅果及其製品，共8類	強制標示
日本	蝦、蟹、小麥、蕎麥、雞蛋、牛奶、花生及其製品，共7類	強制標示
韓國	蛋類、牛奶、蕎麥、花生、大豆、小麥、鯖魚、蟹、蝦、豬肉、桃子、番茄、核桃、雞肉、牛肉、魷魚、貝類及其製品、亞硫酸鹽殘留量超過10mg/kg (以SO <sub>2</sub> 計)，共18類	強制標示
加拿大	蛋類、奶、芥菜、花生、海產品、芝麻、大豆、堅果、小麥及其它含麩質穀物、亞硫酸鹽，共10類	強制標示

(資料來源：食品所整理，2023)

## 1.9 過敏 原

食藥署除規定 11 類包裝食品需要標示過敏原資訊外，以下四大類也建議業者列為過敏原：

1. 頭足類及其製品包括烏賊 ( 花枝 )、鎖管 ( 小卷、透抽 )、章魚、魷魚、章魚燒、魷魚絲等
2. 螺貝類及其製品包括田螺、蚌、蜆、牡蠣、扇貝、貽貝、文蛤、海瓜子、鮑魚、干貝醬、干貝糖、螺類 XO 醬等
3. 種子及其製品包括松子仁、葵花籽、瓜子、葵花籽油等
4. 奇異果及其製品包括奇異果醬和奇異果乾。

那我們餐飲業的餐點都不是包裝食品，需要按過敏原法規來標示嗎？

在這裡食藥署出版了一份問答集，其中有一項提到餐廳菜單及散裝產品，須依規定標示過敏原嗎？答案是散裝食品及直接供應飲食場非規範對象，惟業者得自主揭露標示食品相關資訊，意思是說交由業者自行決定，不過希望餐廳業者在菜單上能簡單標示過敏原資訊，不論對年長或一般消費者，都有很大的提醒和保障作用。



(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「食品過敏原標示規定」)

## 1.10 場所 衛生

場域業者檢查相關項目並自我檢視。

1.10.1.餐廳內外場環境包括牆壁、支柱、天花板與地面保持清潔，地面不得侵蝕、破損或積水現象。天花板不得有長霉、剝落、積塵、納垢及結露等情形發生。

1.10.2.出入口、出風口、門窗應以非吸收性、易清洗、不透水的堅固材質所製作，若自動門設置空氣門(簾)、門窗加設紗窗、通風口裝設濾網，需定期清潔。

1.10.3.場所內不得飼養寵物，若發現外來的禽畜或寵物，立即進行驅離以避免污染環境與餐點，導盲犬則不在此限。

1.10.4.廚房排水系統保持暢通，且設有攔截固體廢棄物及防止病媒入侵的設施，並每日使用 200ppm 有效氯消毒，配製法見 1.11。

1.10.5.作業場所的光線須達到一百米燭光以上，在工作檯面或調理檯面必須保持二百米燭光以上，照明設備維持清潔。

1.10.6.廁所每天清理且在明顯處標示「如廁後應洗手」的標語，並於洗手台附近張貼正確洗手掛圖並備有洗手乳、擦手紙及 75% 酒精之手部消毒等設施，要求全體員工需正確執行，提升全體員工衛生習慣。

1.10.7.廚房入口設置洗手設備，並備有流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施。

1.10.8.水塔及蓄水池每年委外清洗 1 次。

1.10.9.飲用水每年委外檢測 1 次。

1.10.10.更衣室設置員工置物櫃，保持清潔且不得存放食物。

1.10.11.廚房的垃圾桶需加蓋。

# 食品從業人員 正確洗手步驟



用清水將雙手  
完全弄濕



均勻的抹上清潔劑



利用乾淨的指甲刷把  
指尖及指甲刷乾淨



手心手背互相搓洗  
至少20秒



用清水將雙手  
澈底沖洗乾淨



用烘手機或紙巾  
將手擦乾



(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「食品從業人員正確洗手步驟」)

## 1.11 設備 餐具 衛生

設備與器具需要保持清潔，與生食接觸者以自來水清洗就可以，但是與熟食接觸者就必需先清洗而後再消毒，消毒方式可以使用 100°C沸水煮沸 1 分鐘以上，若是採用 100°C蒸汽則要加熱 2 分鐘以上，以 80°C熱水也是加熱 2 分鐘以上，使用 200ppm 氯液需要浸泡 2 分鐘以上，110°C乾熱箱則要加熱 30 分鐘以上，這樣才能達到殺死病原菌的效果。

然而口布或餐巾只能以 100°C沸水煮沸 5 分鐘以上，或是採用 100°C蒸汽加熱 10 分鐘以上。200ppm 氯液，也就是漂白水，配製的方法如表所示，如果今天買了濃度 6%的氯液，想要配成 10 公升的溶液，那由表中的 6%欄位和加水量 10 公升的欄位，可以看出來要加入 33.3ml 的氯液，就能配成我們需要的 200ppm 濃度了，其它的濃度和加入的水量，都可以由表中查詢，然而如果要配製成 40 公升，那只要在 20 公升的欄位，把數字乘上 2 就可以囉！

加水量 濃度	4%	6%	8%	10%	12%
1 公升	5ml	3.3ml	2.5ml	2ml	1.7ml
5 公升	25ml	16.7ml	12.5ml	10ml	8.3ml
10 公升	50ml	33.3ml	25ml	20ml	16.7ml
20 公升	100ml	66.7ml	50ml	40ml	33.3ml

(資料來源：食品所整理，2023)



## 1.11 設備 餐具 衛生

那麼已經洗好的設備或餐具，也消毒完成，要防止再次受到污染是很重要的，不然就失去清洗和消毒的意義了，所以有些餐廳在餐具的層架上使用塑膠布覆蓋，或是正在使用的餐具，為防止落塵可以採用倒扣的方式，當然如果有餐具櫃當然是最好的方式。還有清洗或消毒完成之餐具不要再使用抹布擦拭邊緣，避免餐具再受到污染。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 1.12 員工 衛生

- 1.12.1.新進員工需經衛生醫療機構餐飲從業人員健康檢查項目，包含A型肝炎、手部皮膚病、出疹、膿瘡、外傷、結核病、傷寒等傳染性疾病，檢查合格後方可任用，在職員工健康檢查每年實施1次。
- 1.12.2.每日工作前需檢查服裝儀容及當日健康狀況。
- 1.12.3.員工若手部受傷時，傷口需做完整包紮，並調派至與食品無直接接觸之工作，避免危害食品安全。
- 1.12.4.員工進入工作場所需將頭髮綁好，穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，亦不得使塗抹於肌膚上之化妝品及藥品等污染食品或食品接觸面。
- 1.12.5.進入工作場所需洗手，接觸熟食工作之員工需戴不透水之清潔手套。
- 1.12.6.從業人員工作中不得有抽煙、嚼檳榔或口香糖、飲食及其他可能污染產品之行為。

食品從業人員體檢		
項次	項目	單價
1	基本表格 (含身高、體重、視力、血壓、辨色力、聽力、手部皮膚、出疹、膿瘡、外傷、醫師理學)	
2	胸部X光(大片)攝影	
3	A型肝炎檢查(IgM)	
4	傷寒檢查(抽血)	
合計		

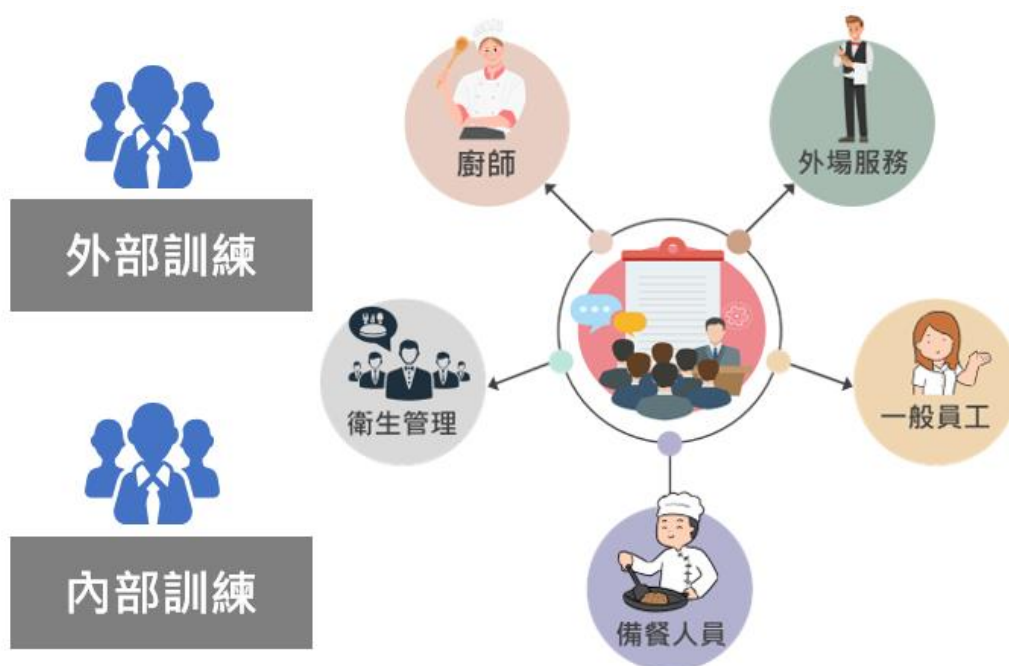
(資料來源：衛生福利部台中醫院)



(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「小型自助餐飲人員衛生操作指引手冊」)

## 1.13 教育 訓練

教育訓練對於餐飲職場是非常重要的，訓練課程也相當多元，包括了衛生安全、勞工安全、餐食質地、供餐服務等，以上可以列為新進人員及在職員工內部教育訓練的參考，不同的工作性質需要參與哪些訓練，是餐飲業者需要規劃出來的，例如廚師要參加衛生安全、勞工安全、餐食質地等課程，外場服務人員需要參加衛生安全、供餐服務等。在高齡友善飲食環境希望培育質地分級管理人員，希望每年接受 8 小時質地分級課程，可以對餐飲質地不斷的精進。對於廚師而言，觀光旅館與星級旅館經營中式餐飲，烹調從業人員之中餐烹調技術士證持證比率規定須達百分之八十以上，就是以中餐廳來說，有 5 位廚師就必需有 4 位是具持證才合格。



(資料來源：食品所整理，2023)

## 1.14 預防 食品 中毒

以簡單的「五要二不」口訣：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉水、不要食用不明的動植物。再依照病原性菌如腸炎弧菌、金黃色葡萄菌、仙人掌桿菌、沙門氏菌或諾羅病毒等的特性來進行防治，以腸炎弧菌的特性是喜歡鹽水，那水產品就要以充份的自來水沖洗，減少菌量，再以加熱方式殺滅它們，金黃色葡萄菌、仙人掌桿菌、沙門氏菌在，前面都有提到並說明，所以針對它們的特性來防治，才可以有效降低食品中毒發生機率。

餐飲業者也要預先建立「疑似食品中毒事件處理流程」，包括通報、就醫、發佈新聞、後續處理等步驟，詳細的相關的流程可以到食藥署網站查詢並下載檔案。萬一真的發生食品中毒，才有依據和作法，而不會慌亂不知道如何辦理。



(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「110年食品中毒發生與防治年報」)

## 1.15 廢棄物清理與病媒管制

廢棄物需要依據性質來分類，包括一般垃圾、資源回收如金屬類、紙類、塑膠類、玻璃類等等，並定期委外由合格廠商清運，合格的清運廠商可以到環保署網站查詢，同時委外清運時和清運商簽定合約，才能保障應有的權益，舉例來說，萬一印有餐廳 logo 的餐盒和垃圾一同給清運商清運，但是清運商沒有依規定去化垃圾，而丟在馬路上被檢舉，環保局來開罰，這時候就要拿出合約和當天的清運紀錄，表示此一行為並非餐廳所為。

公司資本額達到 2,500 萬元以上者，除了廢棄物清運之外，清運的數量需要至環保署網站進行事業廢棄物網路申報，目前包括旅館業、餐廳、百貨公司美食街、量販店和超級市場等。都要對 R0106 的廚餘，R1702 的廢食用油進行申報。



(資料來源：環境部全球資訊網，食品所整理，2023)

## 1.15 廢棄物清理與病媒管制

病媒的防治主要有四個原則：

1. 第一個原則是不讓病媒來，硬體設施建構完整，門加裝空氣簾或塑膠簾防止蒼蠅進入，排水溝末端加裝鐵網或鐵捲門下方沒有縫隙，才可以防止老鼠進入
2. 第二個原則是不讓病媒住，作業場所不要堆積雜物，因為髒亂的環境才會引來病媒的居住
3. 第三個原則是不讓病媒吃，所以作業完畢後，垃圾和廚餘都要回收到固定場所或是直接清運，當病媒沒有東西吃的時候，它自然會離開
4. 第四個原則是不讓病媒活，這個項目可以自行消滅病媒或是委外來處理病媒，但是委外防治要留意防治公司是否合法公司且在環保局登記有案者，還有人員的資格也需要通過環保署核發專業技術人員執照。

而且在進行防治前需要有防治計畫書，在防治之後還要做效果評估，這樣才算是完整的病媒防治計畫。

**不讓病媒來 不讓病媒住**  
**不讓病媒吃 不讓病媒活**

**1.防治公司資格**  
○○○○○○有限公司  
地址: ○○市○○○路○○號○樓  
營利事業登記證字號:○市建商公司(○○○)第○○○○號  
統一編號:○○○○○○○○○  
特許執照字號:環藥病媒字第○○—○○○號(縣市政府核發)  
○○市病媒防治商業同業公會會員

**2.防治人員資格**  
環境保護署核發之病媒防治業專業技術人員執照

(資料來源：環境部全球資訊網，食品所整理，2023)

## 二、 用餐 環境

用餐環境包括以下五個重點：

- 2.1 行動方面機能：提供長者在餐廳或供餐據點入口處斜坡、台階、用餐區之地板、輪椅席位、拐杖勾掛、餐椅等友善的方案。
- 2.2 視覺方面機能：提供長者視覺與視力的友善方案。
- 2.3 聽覺方面機能：提供長者心情放鬆之友善方案。
- 2.4 觸覺方面機能：提供長者用餐區溫度之友善方案。
- 2.5 認知方面機能：提供長者導引方面的友善方案。



## 2.1 輔助行 動方面 機能

在用餐環境方面，首先要輔助長者行動方面的機能，讓長者來餐廳用餐感覺是沒有障礙的，可以先檢查飯店入口或餐廳入口處是否有設置無障礙的斜坡，如果還沒設置，未來要參考內政部「建築物無障礙設施設計規範」來設計，斜坡採用堅硬、平整及防滑的材質，斜坡的坡度也需依據上述設計規範，坡道淨寬不得小於 90 公分，若是坡度高低差超過 5 公分還未達 20 公分者，坡度為 1/10，若是坡度低差超過 3 公分未達 5 公分者，坡度為 1/5，以利於有使用輪椅的長者來通行，若有使用台階時，需要張貼放大的警語字體，例如「前有台階，請注意」，「小心台階」等，建議在每一個台階張貼亮眼好辨識的之防滑條，這些都是有利於長者並進一步輔助他們行動方面比較不足的機能，也是建構高齡友善用餐環境的第一步。



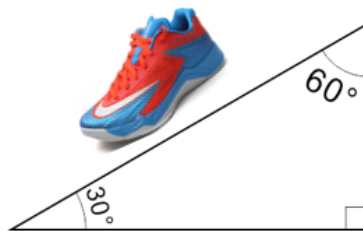
(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 2.1

### 輔助行動 方面機能

餐廳使用防滑係數適當之地板，可以參考 CNS 標準檢驗方法，CNS 3299-12 是有規範地板防滑係數測試方式，但未明確指出係數數據之安全性，不過我們可以參考其它國家的標準如美國 ASTM F 1679 之地板摩擦係數標準，在 0.6 以上為非常安全，然而德國 DIN 51130 之斜坡測試等級最高為 R13，也就是角度 > 35 度時，穿著鞋子也不會滑落斜坡，其它防滑等級可以參考下表中的資訊。於現場輔導時若發現地面防滑係數不足，可以請地板材料商提供相關資料或測試，未來要改善地板材質時之參考依據。餐廳一般不太適合鋪設地毯，若必需鋪設則以短毛較為適當。

德國 DIN 51130  
之斜坡測試等級  
最高為 R13 (角度  
> 35 度)



防滑等級	傾斜角度
R9	6-10度
R10	10-19度
R11	19-27度
R12	27-35度
R13	>35度

(資料來源：德國標準化協會(DIN) · 2023)

## 2.1

### 輔助行動 方面機能

隨著年紀增長，許多長者會因為老化導致全身肌力、平衡感退化，或是因疾病如中風等因素造成行動不便，肌力及協調性較差的年長者，往往需要使用輔具如輪椅來協助行動，場域需有固定的地點放置輪椅，或以輪椅當作餐椅時，座位間隔相對需要較大的空間可以迴轉，

另長者可以自己行走時會使用拐杖當作輔具，但當沒有在使用時，例如坐下來休息或是用餐的時候，往往拐杖沒有地方放，甚至起身時不小心被絆倒，因此來餐廳用餐的年長者，為其設計放置拐杖的專區是有必要的，如果是靠窗的坐位可以勾在窗邊，如果有像中的隔間矮牆也可以勾在上面，但如果餐廳都沒有這些設施，可以考慮在坐席間運用拐杖勾掛方式來放置拐杖，年長者起身時可以立即取用，需這些勾掛在年長專區的商店或購物網都買的到，非常實用的一個物品。目前有些餐廳甚至將勾掛上噴印店家的名稱，做為高齡友善餐廳宣傳品並當作禮物，直接送給來用餐的年長者帶回家使用。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

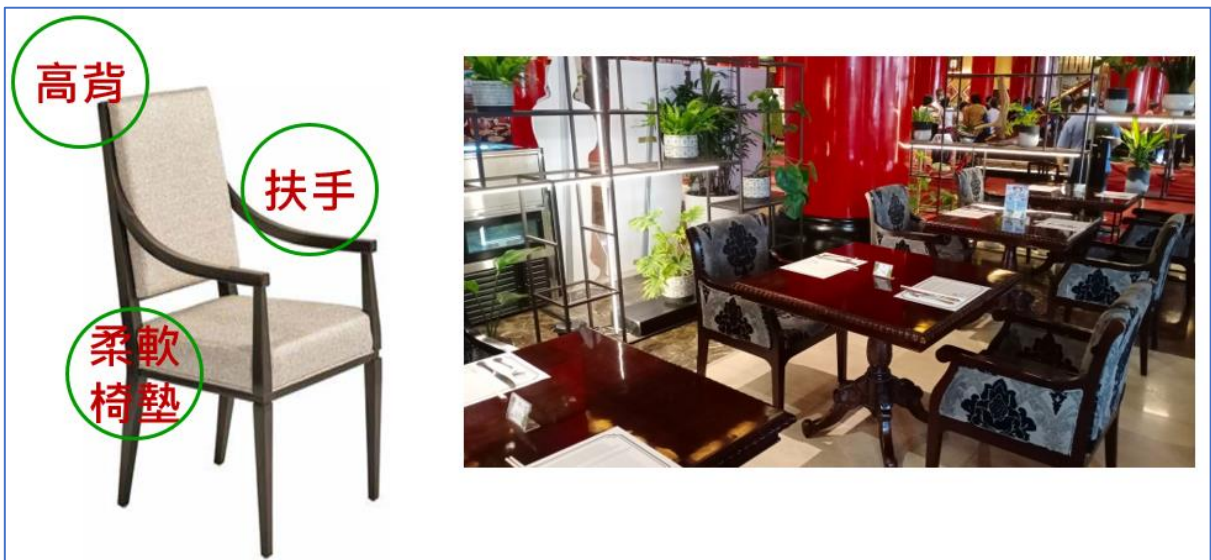
## 2.1 輔助 行動 方面 機能

由於長者肌肉流失且行動可能不協調，在餐椅的選擇上應該採用高背、柔軟椅墊並有扶手為佳，而且椅腳必需穩固不輕易滑動，讓年長者坐在椅子上時，雙腳正好平放在地面，大腿與地面平行、膝關節剛好可以彎曲約成 90 度，腳踝關節保持在自然下垂、不用踮起的休息狀態。

然而座椅提供的靠背，剛好能給腰部一定的支撐，故寬大且堅固椅背是很重要的，最好在腰部位置還向前凸出。如果沒有這樣的設計，可以由餐廳提供一個軟靠墊放在靠背下方，這樣一來可以讓腰椎保持生理曲度。還有扶手高度最好和長者坐著、雙臂自然下垂時肘關節的高度一致，能自然承托長者的前臂，減輕上臂肌肉與雙肩的勞累，同時也讓肘關節和腕關節得到休息。

餐桌高度建議 90 公分以上，以利於長者起身。

以上餐桌椅的選用都是為年長者而設計，希望在用餐時身心都感受到餐飲業者的用心與關心。



(資料來源：食品所拍攝及整理，2023)

## 2.2 輔助 視覺 方面 機能

依據色彩心理學，餐廳布置宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，這是使用顏色搭配促進「視覺」感官，來以促進食慾，長者視力對於感光能力較差，不像年輕人可以在較暗而有氣氛的環境下用餐，因此用餐區燈光的照明需要達到 200 米燭光以上，較為明亮的用餐環境對於長者來說，會有較足夠的安全感，食物的形狀、顏色也較能清楚的辨識。

由於餐飲業者不一定有光度計可以定期來量測光度是否足夠，若是餐廳一開始對於用餐區亮度設計為 200 米燭光以上，那只要有燈管故障或是一段時間之後，就要換新的燈管，才能達到原先設計的 200 米燭光。

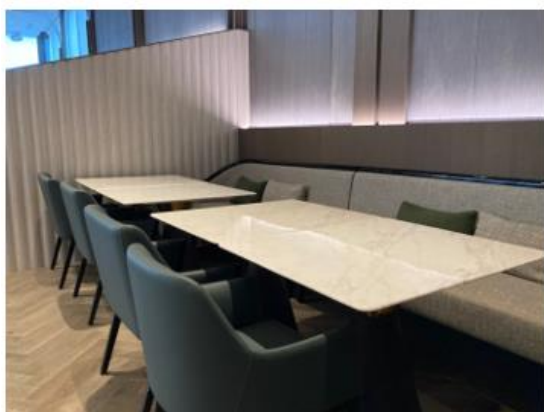
另，餐廳的透明自動玻璃門，長者不易辨識，建議加裝辨識貼紙，避免長者撞擊受傷。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 2.3 輔助 聽覺 方面 機能

在輔助年長者聽覺方面的機能，可以設置長者專用之用餐區或者是包廂，因為在新冠疫情時期，餐廳對於用餐區的桌距都很有經驗，相信在擺設年長者的坐位區應該是沒有問題的，也希望用餐環境可以安靜不吵雜，且適時選用輕音樂播放，使年長者在用餐時能加愉悅。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 2.4 輔助 觸覺 方面 機能

在輔助年長者觸覺方面的機能，因為可能是中樞神經傳導較遲緩，或皮膚對外界的刺激較為遲鈍，所以無法明確感到冷熱，對於炎熱或是寒冷的反應都變的很遲鈍，這樣一來在有空調的環境下用餐時，用餐區空調的溫度要適中，當然出風口也要避免正面對向，才不會導致年長者因為太冷而感冒，外場服務人員需要適時的問候年長者，是不是空調太熱了或是太冷了，調整到最佳的用餐環境。

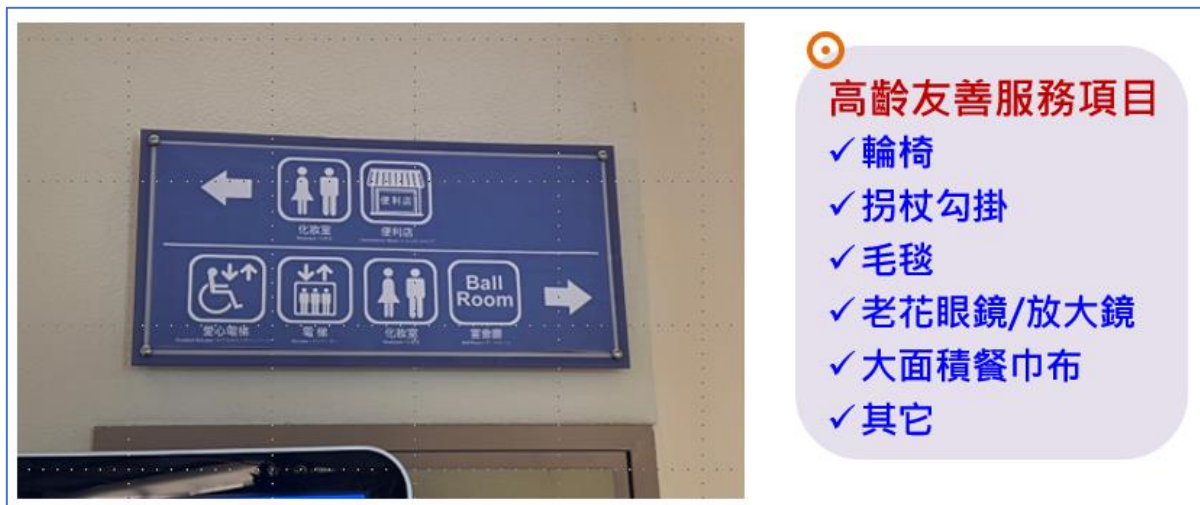


(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 2.5 輔助 認知 方面 機能

在輔助年長者認知方面的機能，來餐廳用餐的年長者，可能在一個餐期的用餐期間，需要去廁所好幾次，這時候導引牌或動線標示就非常重要，之前在連鎖的西式自助餐廳用餐，看到一位年長者找不到自己原來離開時的坐位，這是有可能的，西式自助餐的用餐區很大，走出去座位之後要再回到位置或要去廁所，就真的失去了方向感，因此餐廳在標示如電梯、廁所、包廂編號等等，需要清楚而且字體要放大，讓年長者易於辨識、方便認知。

至於在明顯的地方可以張貼高齡友善的服務項目，例如輪椅、拐杖勾掛、毛毯、老花眼鏡/放大鏡、大面積餐巾布、其它項目等等，或是將服務櫃台放在明顯的地方，這些都是很好的服務年長者的方式。



(資料來源：食品所拍攝及整理，2023)



### 三、 服務 流程

服務流程包括以下七個重點：

- 3.1 行動方面機能：提供長者在用餐時提供輪椅或座位安排等友善的方案。
- 3.2 視覺方面機能：提供長者暖色系餐具、老花眼鏡或放大鏡，菜單字體放大等友善方案。
- 3.3 聽覺方面機能：提供長者多種語言點餐，手寫點餐、菜單解說等友善方案。
- 3.4 觸覺方面機能：提供長者溫開水或熱開水、毛毯、菜餚再次溫熱、圍兜等友善方案。
- 3.5 認知方面機能：提供長者桌邊服務如去骨、分切、調整上菜速度等友善方案。
- 3.6 保險：依據交通部「旅館業管理規則」，旅館業應投保之公共意外責任險。
- 3.7 緊急救護：依據衛生福利部「公共場所必要緊急救護設備管理辦法」，公共場所包括客房房間超過二百五十間之旅館、飯店、招待所應置有自動體外心臟電擊去顫器(AED)

### 3.1 輔助 行動 方面 機能

外場服務人員迎賓時面帶微笑，帶位的時候不能太快，要隨時留意年長者有沒有跟上，緩步帶領入席，若是年長者行動不便的話，如果可以提供輪椅是最好的，如果沒有輪椅，年長者使用拐杖時也要請他留意步伐，或是可以適當的攙扶。

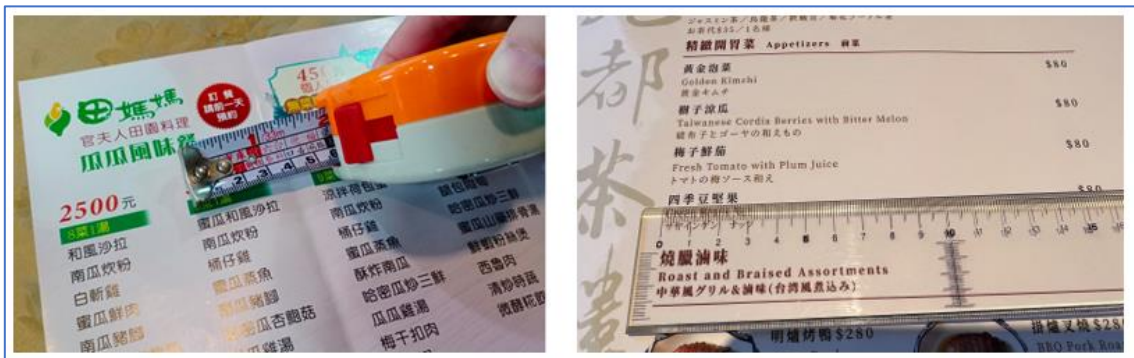
帶位時由於年長者可能去廁所的頻率比較高，所以服務長者用餐，座位安排可以離出入口及廁所較近，但要遠離出菜口或是餐桌上菜位置，防止菜餚弄翻燙到年長者，這樣會比較安全，而且座位空間安排要寬鬆不擁擠。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

### 3.2 輔助 視覺 方面 機能

除了餐廳的布置採亮色系之外，餐具的顏色也很重要，依據色彩心理學，餐具宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，因為食物放在鮮明的餐具裡，視覺感官就會覺得食物「看起來很好吃」，讓眼睛看到之後刺激唾液分泌，來促進食慾。目前有些餐廳菜單字體偏小，年長者無法清楚看菜單，因此菜單字體至少需要放大至 0.5 公分以上或提供菜餚圖片，或是在菜單上標示質地等級供年長者選擇，必要的時候可以提供老花眼鏡或是放大鏡。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

### 3.3 輔助 聽覺 方面 機能

在輔助聽覺方面的機能，外場服務人員能以多種語言點餐，例如國語、台語或是客語等等，瞭解點菜要領及菜單搭配原理，如建議適合長者牙口能力之餐食，並詳細解說菜單及烹調方式，主動協助長者點餐。

現在很多餐廳由於人力精簡，採用的是線上手機點餐，這對於年長者是不太可能的任務，也是需要由外場服務人員親自來協助點餐。若是年長者有聽力上的障礙，外場服務人員能以替代方式進行服務，如手寫溝通來完成點餐。

### 3.4 輔助 觸覺 方面 機能

在輔助聽覺方面的機能，餐廳可以詢問長者的飲水需求，提供長者溫開水或熱開水，若長者感覺環境溫度太冷可提供毛毯給予保暖。

有時候因為長者進食較慢，當菜餚的溫度不足時會讓入口的感官品質變差，影響長者的食慾，這時候外場服務人員可將菜餚回送到廚房，由廚師再次加熱，並留意不要與其它未出菜的菜餚發生交叉污染，而且廚師也需要再次判定質地性質，因為有些菜餚再次加熱質地會變的較軟，但有些菜餚再次加熱時水分流失會讓質地變的較乾，例如禽畜肉類。

長者用餐時，主動詢問是否需要圍兜，來以防止食物掉落在衣物或地上。



#### 台北友善好餐廳

- ✓ 安排身障朋友、老人、小孩，離出風口較遠的位置
- ✓ 提供小披肩以免著涼



#### 菜餚再次溫熱

- ✓ 依質地特性決定再次加熱之溫度
- ✓ 再次加熱以一次為限

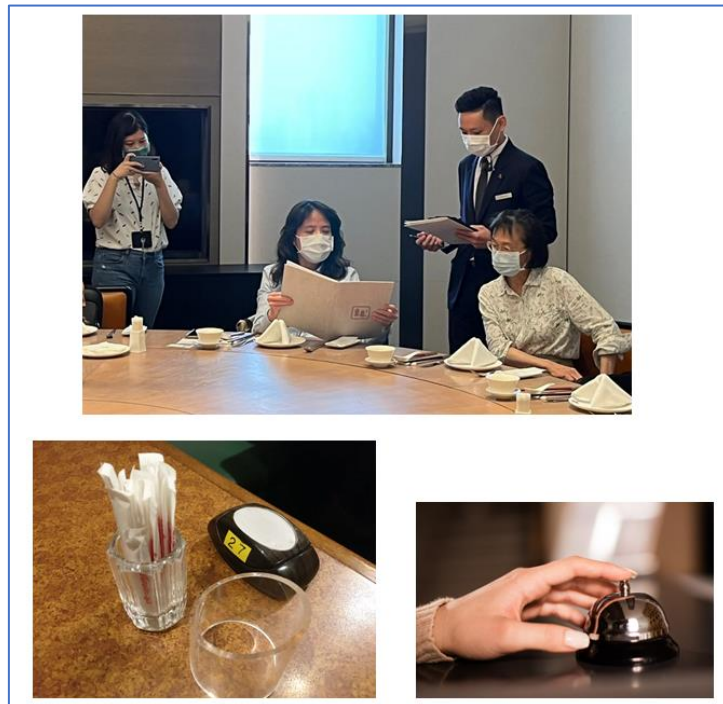
(資料來源：友善好餐廳 APP，食品所整理，2023)

### 3.5 輔助 認知 方面 機能

在輔助認知方面的機能，由外場服務人員在點餐時說明菜單內容及菜色介紹，以及推薦適合長者食用的菜餚，如果長者有特殊的需求，不要太鹹不要太甜等，在點菜時做紀錄給後場廚師製餐時的依據。

服務人員在上菜時也要說明菜餚內容與特性，如果需要桌邊服務的話，服務人員預先詢問份量與其它需求，同時考量食物完整性及長者牙口能力，提供去骨、分切的服務，例如牛肉分切的大小為1.5x1.5公分，但長者若要求小的尺寸，則現場服務人員再視情況而定。

在送餐上菜的速度也要配合長者的用餐速度，上菜太快的話長者沒來的及食用，可能菜餚會比較快冷掉，服務人員需視情況請廚師調整上菜間隔，餐桌上也可以設置服務鈴，提供長者呼叫及服務，如果沒有設置服務鈴，服務人員需預先分配照顧的桌數，提高服務品質。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 3.6 保險

在服務流程中的保險方面，各縣市強制餐廳投保公共意外責任險的規定及金額，於被保險人經營業處所發生意外事故致第三人體傷或財物損失，被保險人依法應負之賠償責任：

1. 第 1 點，被保險人或受僱人因經營業務之行為在本保單載明之營業處所內發生之意外事故
2. 第 2 點，被保險人營業處所之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

依衛福部 110.09.28 公告修正的食品業者投保產品責任保險規定，第 1 點是需具商業登記之餐飲業，第 2 點是最低保險金額為每一個人身體傷害 100 萬元，累計保險金額 1,000 萬元

3. 第 3 點是保險範圍，因被保險產品未達合理之安全期待，具有瑕疵、缺點、不可預料之傷害或毒害性質等缺陷，致第三人遭受身體傷害、殘廢、死亡者。

以上 2 種保險，有被規範的業者必需依規定投保，未納入規定的業者，可自行考量來投保。



### 公共意外責任險

#### 各縣市強制投保規定及金額

於被保險人經營業處所發生意外事故致第三人體傷或財物損失，被保險人依法應負之賠償責任

1. 被保險人或受僱人因經營業務之行為在本保單載明之營業處所內發生之意外事故。
2. 被保險人營業處所之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。



### 食品業者投保產品責任保險

#### (衛福部110.09.28公告修正)

1. 具商業登記之餐飲業
2. 最低保險金額  
每一個人身體傷害100萬元  
累計保險金額1,000萬元
3. 保險範圍：  
因被保險產品未達合理之安全期待，具有瑕疵、缺點、不可預料之傷害或毒害性質等缺陷，致第三人遭受身體傷害、殘廢、死亡者。

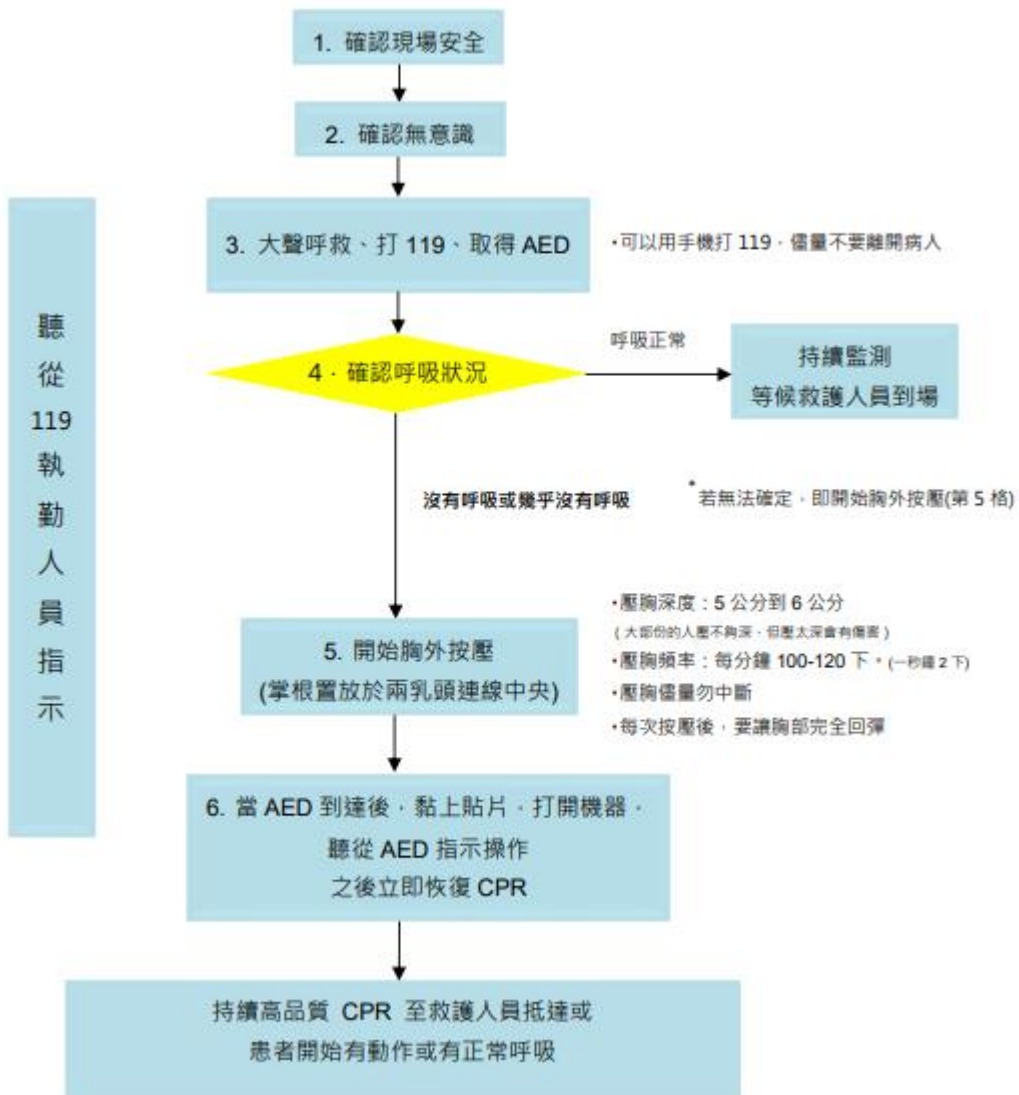
(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署/縣市政府，食品所整理，2023)

### 3.7 緊急 救護

在服務流程的緊急救護方面，有規定旅宿場所客房房間超過二百五十間之旅館、飯店、招待所(限有寢室客房者)必需設立自動體外心臟電擊去顫器(AED)，有些業者也讓員工接受心肺復甦術(CPR)的專業訓練。

根據台灣衛福部公布 AED 完整版急救流程，在公共場所目擊突發性心跳停止時，患者體內血液中的含氧量通常還是足夠的，此時進行胸外按壓即可，並不一定要施行人工呼吸。由圖中的口訣「叫叫壓電(叫叫 CD)」，包括第 1 步是叫，確認反應及呼吸，以雙手大力拍打患者雙肩，並大聲詢問「先生/小姐，還好嗎」，第 2 步也是叫，請旁邊民眾協助快打 119 求救，並取得 AED，可以請指定人員幫您撥打 119 並取得 AED，或是也可以自己撥打 119，開擴音放在旁邊，第 3 步是壓(C)，胸外按壓的口訣是「用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷」，第 4 步是電(D)，使用 AED 並記得口訣是「開、貼、插、電」。直到救護人員到達現場為止。





(資料來源：衛生福利部醫事司「民眾版心肺復甦術參考指引摘要表 2021 年版」)

## 四、 餐食 質地

在餐食質地方面，餐食質地規格分為不同種類，且長者具不同牙口狀況，故每種質地飲食都有不同的適用對象，長者可以先諮詢社區營養推廣中心的營養師或是其他專業醫事人員，依其建議選擇適合自己的質地種類。在此先以「一般飲食(不含不可食成分)」、「容易咬軟質食」及「牙齦碎軟質食」為主，讓長者能選擇適合自己牙口之餐食。

## 4.1 特徵 描述

餐食質地分為三等級，分別為「一般飲食(不含不可食成分)」、「容易咬軟質食」及「牙齦碎軟質食」，特徵描述如下：

1. 一般飲食(不含不可食成分)：不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分，適合咀嚼吞嚥能力佳之長者，餐食之供應參考衛生福利部國民健康署「老年期營養手冊」。
2. 容易咬軟質食：食品能有混合質地，且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者。
3. 牙齦碎軟質食：此等級食品可被餐具側切成小塊(建議小於 1.5 公分)，適合具備咀嚼能力，咀嚼時，需依靠舌頭力量及控制能力去移動食團，及將食團保持在口腔內；吞嚥時，需依靠舌頭力量推進食團。

分級名稱	特徵描述	質地品質量測說明
一般飲食 (不含不可食成分)	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分，適合咀嚼吞嚥能力佳之長者，餐食之供應參考衛生福利部國民健康署「老年期營養手冊」。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以餐叉、湯匙或筷子確認已不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分。</li> </ul>
容易咬軟質食	食品能有混合質地，且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食物可被餐叉或湯匙切成3公分之食塊，以餐叉下壓食塊(尺寸約1.5×1.5cm)至指甲變白時，食物形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀。</li> <li>• 筷子可刺穿食物。</li> </ul>
牙齦碎軟質食	此等級食品可被餐具側切成小塊(建議小於1.5公分)，適合具備咀嚼能力，咀嚼時，需依靠舌頭力量及控制能力去移動食團，及將食團保持在口腔內；吞嚥時，需依靠舌頭力量推進食團。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食物可被餐叉或湯匙切成小於1.5 × 1.5公分以下之食塊，以餐叉正面下壓食塊(尺寸約1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀。</li> <li>• 筷子可將食物分成小塊。</li> </ul>

## 4.2 質地 品質 量測 方法 與規 格

以餐具量測高齡餐食，每項食材皆需檢測，並以餐食中質地等級最高(硬度最高)之食材作為該餐食之質地等級。若餐食符合目標質地等級，則餐食可供應長者食用，並且需建立質地品質管理；反之，若餐食不符合目標質地等級，則需進行餐食改良，確認符合後，得以供應。

質地品質量測方法如下：

1. 一般飲食(不含不可食成分)：以餐叉、湯匙或筷子確認不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。
2. 容易咬軟質食：食物可被餐叉或湯匙切成 3 公分之食塊，以餐叉下壓食塊(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食物形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀；筷子可刺穿食物。
3. 牙齦碎軟質食：食物可被餐叉或湯匙切成小於 1.5 × 1.5 公分以下之食塊，以餐叉正面下壓食塊(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀；筷子可將食物分成小塊。

一般飲食(不含不可食成分)



容易咬軟質食



牙齦碎軟質食



### 4.3 品質 管理 作業 程序

研發一道新菜式時，可使用餐食質地分級表判定該餐食之質地等級。為了確認每次供應之餐食，其質地皆符合等級，備餐人員需於每次供餐前，依照質地品質量測方法檢測餐食中各項食材之質地是否符合規格，並填寫餐食質地檢核表，若餐食質地符合，則將餐食由服務人員提供長者食用；若餐食質地不符合，則餐食不得提供。

另需制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準，亦需建立定期抽樣量測紀錄，如每月月初量測高齡餐食之質地。(R-1：餐食質地分級表) (R-2：餐食質地檢核表)

## 五、 用餐 器具

用餐器具包括下列六項重點：

5.1 提供多樣餐具

5.2 提供功能性餐具

5.3 特殊餐具

5.4 托盤與餐巾

5.5 餐具色彩

5.6 餐具設計

## 5.1 提供 多樣 餐具

由於長者的肌握力不足或因為手部微微顫抖，而影響餐具的正常使用，因此餐廳可以備有不同重量、厚度餐具及吸管供長者選擇及使用。如左圖的餐叉握柄的部份包覆防滑的塑膠握柄，長者較容易使用而不會在用餐時掉落。選擇握柄較重的餐叉，使的手部握住比較有重量感，可以防止因為顫抖而掉落。

目前市面上也有客化的筷子，類似像圖右的雙生筷，頭部固定，輕巧、無感使力、止滑好握、尖端鋸齒狀，運用彈力的方式來夾菜餚，適合指力弱及手抖者來使用。



握柄防滑



食用筷特殊設計



不同材質及重量

(資料來源：(中間圖)衛生福利部社會及家庭署輔具資源入口網、(左圖&右圖)食品所拍攝)

## 5.2 提供 功能性餐 具

碗與杯可選用雙層防燙的方式，底部採用防滑塑膠或是吸盤，或使用不倒杯以預防打翻。如果沒有使用防燙餐具，年長者對於熱的感知較弱，握力沒有那麼強，手部反應也沒那麼快，容易燙傷。



底部較大較穩的馬克杯



底部較大的瓷盤



不會溢出的湯盤

(資料來源：食品所拍攝，2023)



## 5.3

### 特殊 餐具

至於湯匙與碗盤弧度一致的話，可以防止食物潑出，而且使用湯匙與叉子較為合一的餐具，有助於順利舀起內容物及食用食物。

市面上也有可立即更換刀叉或湯匙的餐具握柄，使用上很方便，都可以提供長者做選擇，這些餐具主要針對長者的握力、耐力與感知來設計，使長者在使用上沒有負擔、方使用餐、增進用餐愉悅感。



(資料來源：Eatwell)

## 5.4 托盤 與 餐巾

在食用顆粒小的散碎餐點時，可以搭配弧型盤或餐盤框，減少食物散落，並佐以較大面積餐巾布以接收湯汁之滴落與潑灑。

托盤可以選用色彩鮮豔明亮的顏色，和餐廳環境布置一樣，有增加食慾的功效，另外口布或餐巾的材質宜選用親水、吸水性及去污性強，觸感佳、無靜電困擾，易摺疊成型者。置於大腿上，可擦去嘴上或手指的油污，也可以置於衣領，可防止菜汁、酒水弄髒衣服等功能。



餐巾

(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 5.5 餐具 色彩

長者因視力退化採用高對比色彩可幫助他們辨識餐具並且可以促進食慾，除了色彩之外，功能性還包括傾斜的碗底和杯底、具橡膠基底的止滑設計、碗壁設計為和碗底垂直、湯匙的設計和碗的弧度互相吻合等，這些都可以幫助長者容易進食，甚至單手操作也能順利進食，一個人也可以輕鬆把餐點用完。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 5.6 餐具 設計

餐具可有以下設計：

1. 在餐具底部設有橡膠底座可止滑，讓餐具不容易被打翻。
2. 利於掌握的杯柄，且杯柄底部延伸到桌面，也有助於穩定杯具，不容易打翻。
3. 托盤可嵌入餐巾，防止意外灑落的食物弄髒衣服或地板。

如果杯子沒有止滑及防打翻的設計，萬一杯子傾斜，因為年長者的反應較慢，來不及及時調整，那內容物就會灑在桌上、或是衣服上、或是地面，再者讓年長者會感覺用餐時都要戒慎恐懼，因此失去了用餐的氣氛。



(資料來源： Eatwell)

## 六、 外帶 包裝

外帶包裝包括下列三項重點：

6.1 輔助行動方面機能

6.2 輔助認知方面機能

6.3 包裝材質檢驗

## 6.1 輔助 行動 方面 機能

在外帶包裝方面，如果餐廳有提供外帶服務，那外帶的包裝就需要輕便及方便長者手握之提袋，還有容器需要具備啟封標示且易於拆封開啟，例如餐蓋緊密性佳且容易掀蓋，並要防止溢流情形產生。

目前市售的外帶包裝材質和形狀相當多，選用時依據上述原則也能避免後續的客訴發生，有些包裝的碗蓋不易啟封，對於年長者就不太適合，還有打開時一用力就造成內容物灑出，都是不良的餐具，要避免使用。

日本目前有專為年長者及某些特殊疾病患者設計的外帶容器，這些外帶容器很輕，即使是高齡者也可以使用一隻手輕鬆握住，而且容器四個角上附有像耳朵的設計，即使對於指尖移動有困難的病患也能輕鬆打開。



(資料來源：高齡者專門宅配便當(日本)<https://takuhaicook123.jp/idea/torikumi/>)

## 6.2 輔助 認知 方面 機能

除了協助年長者使用外帶餐具克服行動上的障礙，在認知方面，包裝外袋字體需容易辨識，包裝外袋的字體至少要在 5mm 以上，還有包裝外袋標示要清楚，例如標示「製作時間」、「小心燙口」、「返家需立即冷藏」或「隔餐勿食」的警語、質地等級、內容物之標示或復熱方式等，可以明確告知長者外帶餐點的資訊，以免誤用造成不便或保存不當而食品中毒等。



(資料來源：食品所拍攝，2023)

## 6.3 包裝 材質 檢驗

在採購包裝材料時，採購單位需要求供應商檢附包材的檢驗報告，這裡提供食品器具容器包裝衛生標準附表，檢驗報告中的數值都要符合才算是合格的包材哦，包括了塑膠類包材的鉛含量要在100ppm以下、鎘含量100ppm以下、塑化劑如DEHP、DBP、BBP、DIDP、DINP、DMP、DNOP及DEP等8種物質，依重量比個別含量都不得超過0.1%，那紙類的螢光增白劑是不得檢出的，若使用耐熱袋會請場域在購買時詢問耐熱溫度，或取得檢驗報告更佳。

包材驗收後放在倉庫，需管控倉儲條件及依先進先出原則來使用，開封後的包材，例如整袋的包裝盒沒有使用完，就要紮好以確保不會遭受污染。然而內部教育訓練時需向外場員工說明外帶包材之正確使用方式，及向顧客說明外帶餐點安全概念。



### 食品器具容器包裝衛生標準附表

#### 1. 塑膠類

鉛：100ppm 以下

鎘：100ppm 以下

塑化劑：DEHP、DBP、BBP、DIDP、DINP、  
DMP、DNOP及DEP 8種物質，  
個別含量不得超過0.1% (重量比)

#### 2. 紙類

螢光增白劑：不得檢出

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署「食品器具容器包裝衛生標準」，食品所整理)



七、  
紀錄  
表單

R-1：餐食質地分級表

R-2：餐食質地檢核表

## R-1：餐食質地分級表

量測日期	
餐食名稱	
食材名稱	
烹調方式	
量測時溫度	°C
服務流程	<input type="checkbox"/> 去除不可食成分：_____ (如骨頭) <input type="checkbox"/> 分切_____ (如牛排)至_____ cm (食物尺寸)

食材名稱	質地分級量測		
食材一： _____	1	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 2 點 <input type="checkbox"/> 否，不符合質地分級
<b>質地分級</b> <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	<input type="checkbox"/> 是，接續第 3 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食(不含不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 <b>形狀改變</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 4 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食(不含不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 <b>被壓穿</b> 並自 <b>叉齒間隙擠出</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，為牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 否，為容易咬軟質食
	整體質地分級： <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合		
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 質地分級以最硬之食材等級做為餐食之整體分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

## R-2：餐食質地檢核表

### 一般飲食(不含不可食成分)

檢測日期			
餐食名稱			
烹調方式			
檢測時溫度	上餐時：	°C	上餐 30 分鐘後：
			°C

食材名稱	質地品質量測	
食材一： _____ 不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
食材二： _____ 不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
食材三： _____ 不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
整體餐食質地分級是否符合一般飲食(不含不可食成分)		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
餐食改善建議：		

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

## 容易咬軟質食

檢測日期			
餐食名稱 (如炸南瓜)			
烹調方式 (如：油炸)			
檢測時溫度	上餐時：	°C	上餐 30 分鐘後：
			°C

食材名稱	質地品質量測	量測時段	
		上餐時	上餐 30 分鐘後
食材一：	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食材形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
整體餐食質地分級是否符合容易咬軟質食		<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

## 牙齦碎軟質食

檢測日期			
餐食名稱 (如炒蛋)			
食材名稱 (如蛋)			
烹調方式 (如：炒)			
檢測時溫度	上餐時：	°C	上餐 30 分鐘後：
			°C

食材名稱	質地品質量測	量測時段	
		上餐時	上餐 30 分鐘後
食材一：	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 1.5 公分，需可被餐具切成 1.5 公分之食塊)	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
整體餐食質地分級是否符合牙齦碎軟質食		<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

# 高齡友善飲食環境-作業指引



衛生安全



用餐環境



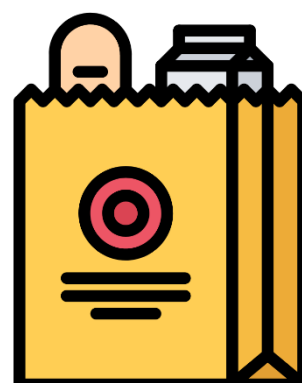
服務流程



餐食質地



用餐器具



外帶包裝

## 目 錄

	頁 次
壹、目的.....	76
貳、適用範圍.....	76
參、專有名詞定義.....	76
肆、觀光旅館或星級旅館附設餐廳.....	77
伍、連鎖或非連鎖餐廳.....	88
陸、社區據點.....	98
柒、參考資料.....	111

## 壹、目的：

協助餐飲業者建立高齡友善飲食環境，以衛生安全、用餐環境、服務流程、餐食質地、用餐器具與外帶包裝等六大面項，輔助長者在行動、視覺、聽覺、觸覺、及認知方面的機能，讓用餐不再是負擔而成為生活上的享受，特制定本作業指引。

## 貳、適用範圍：

- 2.1 具商業登記之觀光旅館或星級旅館附設餐廳。
- 2.2 具商業登記之連鎖或非連鎖餐廳。
- 2.3 提供高齡餐飲之社區據點。

## 參、專有名詞定義：

- 3.1 旅館：依交通部觀光局「旅館業管理規則」定義。
- 3.2 觀光旅館：依交通部觀光局「觀光旅館業管理規則」定義。
- 3.3 星級旅館：依交通部觀光局「星級旅館評鑑作業要點」定義。
- 3.4 備餐人員：於星級旅館附設餐飲、連鎖或非連鎖餐廳及社區據點中負責烹調製備餐食之人員。
- 3.5 配膳人員：於社區據點中負責將餐食送至餐桌之人員。
- 3.6 交叉污染：係指生的食物上的細菌(如生肉和未清洗的水果和蔬菜)被轉移到其它食物或表面上，這些表面可能包括檯面、設備、手或器皿。
- 3.7 病原性微生物：係指造成食品腐敗、品質劣化或危害公共衛生之微生物。
- 3.8 自動體外心臟電擊去顫器(AED)：係指一種可以攜帶的醫療設備，它可以診斷特定的心律不正，並且給予去顫電擊，專門為急救瀕臨猝死病患的儀器。
- 3.9 心肺復甦術(CPR)，係指呼吸終止及心跳停頓時，合併使用人工呼吸及心外按摩來進行急救的一種技術。
- 3.10 一般飲食(不含不可食成分)：食物質地軟硬適合正常牙口的人。
- 3.11 容易咬軟質食：需使用牙齒咀嚼，但其質地為可容易咬斷，咬碎或磨碎之程度。
- 3.12 牙齦碎軟質食：僅需輕微咀嚼，但其質地為可以牙齦輕易磨細之程度。



#### 肆、觀光旅館或星級旅館附設餐廳



## 一、衛生安全：

依衛生福利部「食品安全衛生管理法」<sup>(1)</sup>第八條之規定，觀光旅館或四星級(含以下)旅館附設餐廳需符合食品良好衛生規範準則(GHP)<sup>(2)</sup>，包括硬體設施清潔、員工衛生管理、設備器具衛生、食材原料安全、倉儲運輸管理、供餐收餐等。國際觀光旅館或五星級(含以上)旅館附設餐廳則需符合食品良好衛生規範準則(GHP)及食品安全管制系統準則(HACCP)<sup>(3)</sup>，同時參考英國「餐飲業衛生指引」<sup>(4)</sup>，以強化餐食潛在危害分析及消除與預防危害發生，據以輔導餐廳建立基本衛生安全觀念之 GHP 程序書與餐食製作之 HACCP 計畫書。同時，參考國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)<sup>(5)</sup>、國健署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊<sup>(6)</sup>及銀髮友善食品質地分規格(Eatender)<sup>(7)</sup>，以維護長者用餐之安全。

### 1.1 採購

- 1.1.1 依菜單估算每種食材的用量，規劃採購以確保適量的安全庫存，遵循先進先出的庫存制度，以便首先使用較舊的庫存食材。
- 1.1.2 建立合格有信譽的供應商名冊(包括名稱、地址、電話、商業登記或工廠登記、食品業者登錄字號、食品安全管制系統等)，並每年進行評鑑，做為採購依據。
- 1.1.3 採購長者餐食，需使用健康食材，多選用當季、在地、原態的新鮮食材，因其產量多，價錢便宜且品質優良，營養價值也較高，不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的；或採購質地調整之食材(如銀髮友善食品)，減少繁複之烹調步驟。
- 1.1.4 需減少使用過度加工的「半成品」或「成品」，降低食品添加物的攝入量及其對健康的風險。

### 1.2 驗收

- 1.2.1 供應商以專用常溫或控溫廂型車運送食材。
- 1.2.2 驗收人員依驗收標準進行食材驗收，並登錄驗收記錄(包括食材品質、數量、質地等級、供應商送貨單、檢驗報告等)。
- 1.2.3 合格食材送入各餐廳廚房存放，不合格退貨品做成記錄，退予供應商。

### 1.3 倉儲

- 1.3.1 冷藏庫房溫度設定在 0-7°C，冷凍庫房溫度設定在-18°C以下，乾料庫

房溫度設定在 28°C 以下，溼度控制在 60% R.H.，每日記錄。

1.3.2 食材分類並使用層架或棧板或塑膠籃進行離地放置(至少 10 公分)，並離牆 5 公分。

1.3.3 食材入庫登錄日期並採先進先出原則使用，每月進行庫房盤點。

#### 1.4 前處理

1.4.1 食材進行前處理需分區或分時段，以避免交叉污染。

1.4.2 前處理包括肉類與水產品解凍、修整與醃漬，蔬果去外葉去皮、清洗、切割，蛋類打蛋等。

1.4.3 食材前處理需去除不可食部分(如果核、骨頭或質地較韌之部分)。

1.4.4 解凍需有專用水槽，以流水方式解凍需將食材包裝完整，避免自來水與食材直接接觸。

1.4.5 食材醃漬後放入冷藏庫，時間以不超過 12 小時為原則。

1.4.6 各類食材切割使用的刀具與砧板需明顯區分，例如以顏色或材質來區分。

#### 1.5 製備或烹調

1.5.1 生食類或即食類菜餚的製備(如生蠔、生牛肉片、豆腐、溫泉蛋、沙拉、水果、壽司等)，需要由專人專區處理並控制暫存溫度在 0-7°C。

1.5.2 烹調中心(或產品)溫度需達 75°C 以上，才可以殺滅病原菌如腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、沙門氏桿菌等。

1.5.3 量測使用之溫度計需每年進行校正。

#### 1.6 冷卻

1.6.1 需要進行冷卻的食物，建議分裝成小批量，加速冷卻效率。

1.6.2 冷卻為二段方式，由 60 至 21°C 在 2 小時內完成，21 至 7°C 在 4 小時內完成，並做成記錄。

#### 1.7 復熱

1.7.1 復熱食物以 1 次為限，復熱中心溫度需達 75°C 以上，且質地需符合規格(詳見 4.2)。

#### 1.8 熱存或冷存

1.8.1 食物熱存常見於西式自助餐熱餐台或港式蒸籠推車，溫度需達 60°C 以上，供餐期間以 2 小時為限。

1.8.2 食物冷存常見於西式自助餐冷餐台，溫度需控制在 7°C 以下，供餐期

間以 2 小時為限。

1.8.3 質地調整食於供餐時間內需符合質地規格(詳見 4.2)。

1.8.4 在 2 小時供餐期間內檢查熱存或冷存設備的溫度控制。

## 1.9 過敏原

1.9.1 過敏原食材和非過敏原食材需分開處理，以非過敏原食材優先處理。

1.9.2 參考食藥署公告「食品過敏原標示」之規定<sup>(8)</sup>，(1)甲殼類及其製品，(2)芒果及其製品，(3)花生及其製品，(4)牛奶、羊奶及其製品。但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限，(5)蛋及其製品，(6)堅果類及其製品，(7)芝麻及其製品，(8)含麩質之穀物及其製品，但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糊精及酒類，不在此限，(9)大豆及其製品。但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油(脂)、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限，(10)魚類及其製品，但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限，(11)使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

## 1.10 場所衛生(參考 GHP)

1.10.1 供餐場所包括牆壁、支柱、樓板、天花板與地面保持清潔，地面不得有納垢、侵蝕、破損或積水現象。樓板或天花板、牆壁及支柱不得有長霉、剝落、積塵、納垢或結露等情形發生。

1.10.2 出入口、出風口、門窗應以非吸收性、易清洗、不透水的堅固材質所製作，若自動門設置空氣門(簾)、門窗加設紗窗、通風口裝設濾網，需定期清潔。

1.10.3 場區之禽畜、寵物等應予管制，並有適當之措施。

1.10.4 廚房排水系統保持暢通，且設有攔截固體廢棄物及防止病媒入侵的設施，並定期消毒。

1.10.5 作業場所的光線須達到一百米燭光以上，在工作檯面或調理檯面必須保持二百米燭光以上，照明設備維持清潔。

1.10.6 廁所需定期清潔且在明顯處標示『如廁後應洗手』的標語，並於洗手台附近張貼正確洗手掛圖並備有洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施，要求全體員工需正確執行，提升全體員工衛生習慣。

1.10.7 廚房入口設置洗手設備，並備有流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦

手紙及 75%酒精之手部消毒等設施。

1.10.8 水塔及蓄水池定期進行清洗，每年至少 1 次。

1.10.9 飲用水定期送檢，每季送檢一次。

1.10.10 更衣室設置員工置物櫃，保持清潔且不得存放食物。

#### 1.11 設備餐具衛生(參考 GHP)

1.11.1 設備與器具保持清潔，消毒方式為 100°C沸水煮沸 1 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 2 分鐘以上，80°C熱水加熱 2 分鐘以上，200ppm 氯液浸泡 2 分鐘以上，110°C乾熱加熱 30 分鐘以上。口布或餐巾以 100°C沸水煮沸 5 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 10 分鐘以上。

1.11.2 設備與餐具清洗或消毒完成後需防止再次受到污染。

1.11.3 清洗或消毒完成之餐具不宜以抹布擦拭邊緣。

#### 1.12 員工衛生(參考 GHP)

1.12.1 新進員工需完成衛生醫療機構餐飲從業人員健康檢查項目，檢查合格後方可任用，在職員工健康檢查每年實施 1 次。

1.12.2 每日工作前需檢查服裝儀容及當日健康狀況。

1.12.3 員工若手部受傷時，傷口需做完整包紮，並調派至與食品無直接接觸之工作，避免危害食品安全。

1.12.4 員工進入工作場所需將頭髮綁好，穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，亦不得使塗抹於肌膚上之化妝品及藥品等污染食品或食品接觸面。

1.12.5 進入工作場所需先洗手，接觸熟食工作之員工需戴不透水之清潔手套。

1.12.6 從業人員工作中不得有抽菸、嚼檳榔或口香糖、飲食及其他可能污染產品之行為。

#### 1.13 教育訓練

1.13.1 新進人員及在職員工內部教育訓練包括衛生安全、勞工安全、餐食質地、供餐服務等。

1.13.2 質地分級管理人員每年需接受 8 小時質地分級課程。

1.13.3 觀光旅館與星級旅館經營中式餐飲，烹調從業人員之中餐烹調技術士證持證比率規定須達百分之八十以上。

- 1.14 預防食品中毒：參考食藥署之「109 年食品中毒發生與防治年報」<sup>(9)</sup>。
- 1.14.1 防止食品中毒案件的發生，以簡單的「五要二不」口訣：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉水、不要食用不明的動植物。
  - 1.14.2 依病原性微生物(腸炎弧菌、金黃色葡萄菌、仙人掌桿菌、諾羅病毒等)的特性進行防治，降低食品中毒發生機率。
  - 1.14.3 建立「疑似食品中毒事件處理流程」，包括通報、就醫、發佈新聞、後續處理等。
- 1.15 廢棄物清理與病媒管制
- 1.15.1 廢棄物需分類並定期委外由合格廠商清運。
  - 1.15.2 公司資本額達 2,500 萬元以上者，需至環保署網站進行事業廢棄物網路申報<sup>(10)</sup>。
  - 1.15.3 自行或委外定期進行病媒防治。

## 二、用餐環境：

### 2.1 輔助行動方面機能

- 2.1.1 前往餐廳及廁所通道應順暢與安全，於飯店入口或餐廳入口處儘量使用堅硬、平整及防滑之斜坡，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」，並於每一台階貼有亮眼之防滑條。
- 2.1.2 餐廳使用防滑係數適當之地板（請參考 CNS 標準檢驗方法），不適合鋪設地毯，若必需鋪設則以短毛較適當。
- 2.1.3 提供放置輪椅席位及提供拐杖勾掛的地方。
- 2.1.4 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊並有扶手為佳，餐桌高度建議 90 公分以上，以利長者起身，但若為餐廳特色不在此限。

### 2.2 輔助視覺方面機能

- 2.2.1 依據色彩心理學，餐廳佈置宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。
- 2.2.2 長者視力對於感光能力較差，用餐區燈光照明宜達二百米燭光以上。

### 2.3 輔助聽覺方面機能

2.3.1 設置長者專用之用餐區，用餐環境安靜不吵雜。

2.3.2 選用輕音樂播放。

## 2.4 輔助觸覺方面機能

2.4.1 用餐區空調溫度適合，出風口避免正面對向用餐者。

## 2.5 輔助認知方面機能

2.5.1 導引牌或動線標示清楚且字體放大(例如電梯、廁所等)。

2.5.2 於明顯處張貼高齡友善服務項目。

2.6 參考內政部「建築物無障礙設施設計規範」<sup>(11)</sup>，包括坡道及扶手、室內出入口、樓梯、昇降設備、室內通路走廊、廁所等，提供長者方便及舒適的用餐環境。並需符合內政部「既有公共建築物無障礙設施替代改善計畫作業程序及認定原則」<sup>(12)</sup>摘錄如下表。

建築物使用類組	無障礙設施項目  公共建築物	室外通路	避難層坡道及扶手	避難層出入口	室內出入口	室內通路走廊	樓梯	昇降設備	廁所盥洗室	浴室	輪椅觀眾席位	停車空間	無障礙客房
B-4	國際觀光旅館、一般觀光旅館、一般旅館。	V	V	V	V	V	O	V	V	O		V	V

「V」指每一建造執照每幢至少必須設置一處，「O」指申請人視實際需要自由設置。

## 三、服務流程：

### 3.1 輔助行動方面機能

3.1.1 外場服務人員迎賓時面帶微笑，緩步帶領長者入席，若長者行動不便需提供輪椅。

3.1.2 服務長者用餐，座位安排離出入口及廁所較近，並遠離出菜口，座位空間安排不擁擠。

### 3.2 輔助視覺方面機能

3.2.1 依據色彩心理學，餐具宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。

3.2.2 菜單字體需放大至 0.5 公分以上或提供菜餚圖片，需於菜單上標示質

地等級(詳見 4.2)，必要時提供老花眼鏡及放大鏡，受疫情影響業者可不提供老花眼鏡及放大鏡。

### 3.3 輔助聽覺方面機能

3.3.1 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，瞭解點菜要領及菜單搭配原理(如適合長者牙口能力之餐食)，詳細解說菜單及烹調方式，並主動協助長者點餐。

3.3.2 若長者聽力障礙，外場服務人員能以替代方式進行服務(如手寫溝通)。

### 3.4 輔助觸覺方面機能

3.4.1 提供長者溫開水或熱開水，若長者感覺環境溫度太冷可提供毛毯。

3.4.2 長者若是進食較慢，可依質地性質提供菜餚再次溫熱服務。

3.4.3 提供長者圍兜，以防止食物掉落在衣物或地上。

### 3.5 輔助認知方面機能

3.5.1 點餐時服務人員說明菜單及特殊需求。

3.5.2 服務人員於上菜時說明菜餚內容與特性。

3.5.3 需桌邊服務時，服務人員詢問份量與其它需求，並考量食物完整性及長者牙口能力，提供去骨、分切服務。

3.5.4 配合長者用餐速度，調整上菜間隔。

3.5.5 餐桌上設有服務鈴，提供長者呼叫服務。

3.6 依據交通部「觀光旅館業管理規則」<sup>(13-1)</sup>及「旅館業管理規則」<sup>(13-2)</sup>，觀光旅館業及旅館業應投保之責任保險範圍及最低保險金額如下(公共意外責任險)，並將每年度投保之責任保險證明文件，報請地方主管機關備查：

3.6.1 每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。

3.6.2 每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。

3.6.3 每一事故財產損失：新臺幣二百萬元。

3.6.4 保險期間總保險金額每年新臺幣三千四百萬元。

3.7 依據衛生福利部「公共場所必要緊急救護設備管理辦法」<sup>(14)</sup>：

3.7.1 應置有自動體外心臟電擊去顫器(AED)之公共場所包括客房房間超過二百五十間之旅館、飯店、招待所(限有寢室客房者)。

3.7.2 AED 設置點在場所內部應有清楚明顯的指示標示，並於場所平面圖



上標示 AED 所在位置。

3.7.3 設有保護外框，且具有警報鈴響功能。

3.7.4 AED 旁應清楚標示緊急聯絡單位電話與聯絡人，增設連線對講裝置尤佳，必要時亦可連結 消防局 119 派遣中心或 24 小時保全系統，及地理資訊定位系統。

3.7.5 AED 旁應放置或張貼簡易 AED 操作說明，及緊急應變處理流程說明。

### 3.8 心肺復甦術(CPR)證照

3.8.1 備有內政部消防署之 CPR 操作步驟。

3.8.2 餐廳至少二位員工取得 CPR 證照(效期 2 年，每年需複訓)，以輪班方式調整當職。

## 四、餐食質地：

餐食質地規格分為不同種類，每種質地飲食都有不同的適用對象，長者可以先諮詢社區營養推廣中心的營養師或是其他專業醫事人員，依其建議選擇適合自己的質地種類。在此先以「一般飲食(不含不可食成分)」、「容易咬軟質食」及「牙齦碎軟質食」為主，讓長者能選擇適合自己牙口之餐食。

### 4.1 特徵描述

4.1.1 一般飲食(不含不可食成分)：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分，適合咀嚼吞嚥能力佳之長者，餐食之供應參考衛生福利部國民健康署「老年期營養手冊」。

4.1.2 容易咬軟質食：食品能有混合質地，且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者。

4.1.3 牙齦碎軟質食：此等級食品可被餐具側切成小塊(建議小於 1.5 公分)，適合具備咀嚼能力，咀嚼時，需依靠舌頭力量及控制能力去移動食團，及將食團保持在口腔內；吞嚥時，需依靠舌頭力量推進食團。

### 4.2 質地品質量測方法與規格

4.2.1 一般飲食(不含不可食成分)

4.2.1.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.1.2 質地規格：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分。

#### 4.2.2 容易咬軟質食

4.2.2.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.2.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成 3 公分之食塊，以餐叉下壓食塊 (尺寸約 1.5×1.5cm) 至指甲變白時，食物形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可刺穿食物。

#### 4.2.3 牙齦碎軟質食

4.2.3.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.3.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成小於 1.5 × 1.5 公分以下之食塊，以餐叉正面下壓食塊(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可將食物分成小塊。

#### 4.3 品質管理作業程序：

4.3.1 備餐人員需於每次供餐前，依照上述之量測方法檢測餐食中各項食材之質地是否符合規格，若餐食質地符合，則將餐食由服務人員提供長者食用；若餐食質地不符合，則餐食不得提供。

4.3.2 依照上述量測方法判定餐食質地分級，並制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準，亦需建立定期抽樣量測紀錄，如每月月初量測高齡餐食之質地。

### 五、用餐器具：

長者往往因為行動機能與認知機能退化，造成手部肌肉握力不足及食慾不佳，提供適合長者使用之餐具，讓長者用餐愉悅。參考德國 DGE「送餐服務及安養機構餐飲品質指引」<sup>(15)</sup>。

5.1 備有不同重量、厚度餐具及吸管供長者選擇使用。

5.2 碗與杯子需防燙及餐具底部防滑，或使用不倒杯以預防打翻。

5.3 湯匙與碗盤弧度一致，也可使用湯匙與叉子合一的餐具，有助於順利舀起及食用食物。

5.4 易散碎餐點搭配弧型盤或餐盤框，減少食物散落，並以較大面積餐巾布避免湯汁滴落與潑灑。

5.5 採用高對比色彩，幫助長者辨識餐具並促進食慾。

5.6 餐具底部設有橡膠底座，可止滑，讓餐具不容易被打翻。利於掌握的杯柄，且杯柄底部延伸到桌面，也有助於穩定杯具。托盤可嵌入餐巾，防止意外灑落的食物弄髒衣服或地板。

## 六、外帶包裝：參考日本工業標準 JIS S 0021 高齡者及失能者友善設計指南<sup>(16)</sup>

### 6.1 輔助行動方面機能

6.1.1 外帶包裝提供輕便及方便長者手握之提袋。

6.1.2 包裝具啟封標示且易於拆封開啟，例如餐蓋緊密性佳且容易掀蓋，並要防止溢流情形產生。

### 6.2 輔助認知方面機能

6.2.1 包裝外袋字體易於辨識，包裝外袋之字體至少 0.5 公分以上。

6.2.2 包裝外袋標示，例如標示「製作時間」、「小心燙口」、「返家需立即冷藏」或「隔餐勿食」之警語、質地等級、內容物之標示或復熱方式等。

6.3 外帶包裝材料須符合衛生福利部「食品器具容器包裝衛生標準」<sup>(17)</sup>之規定。

6.3.1 採購包裝材料時，採購單位須要求供應商檢附包材檢驗報告。

6.3.2 包材於倉儲時須管控倉儲條件及先進先出原則，並確保不會遭受污染。

6.3.3 內部教育訓練須向員工說明外帶包材之正確使用方式。

## 伍、連鎖或非連鎖餐廳



## 一、 衛生安全：

依衛生福利部「食品安全衛生管理法」<sup>(1)</sup>第八條之規定，一般餐廳需符合食品良好衛生規範準則(GHP)<sup>(2)</sup>，包括硬體設施清潔、員工衛生管理、設備器具衛生、食材原料安全、倉儲運輸管理、供餐收餐等，同時參考英國「餐飲業衛生指引」<sup>(4)</sup>，以強化餐食潛在危害分析及消除與預防危害發生，據以輔導餐廳建立基本衛生安全觀念之 GHP 程序書。同時，參考國際吞嚥飲食障礙標準 (IDDSI)<sup>(5)</sup>、國健署「高齡營養飲食質地衛教手冊」<sup>(6)</sup>及銀髮友善食品質地分規格(Eatender)<sup>(7)</sup>，以維護長者用餐之安全。

### 1.1 採購

- 1.1.1 依菜單估算每種食材的用量，規劃採購以確保適量的安全庫存，遵循先進先出的庫存制度，以便首先使用較舊的庫存食材。
- 1.1.2 建立合格有信譽的供應商名冊(包括名稱、地址、電話、商業登記或工廠登記、食品業者登錄字號、食品安全管制系統等)，並每年進行評鑑，做為採購依據。
- 1.1.3 採購長者餐食，需使用健康食材，多選用當季、在地、原態的新鮮食材，因其產量多，價錢便宜且品質優良，營養價值也較高，不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的；或採購質地調整之食材（如銀髮友善食品），減少繁複之烹調步驟。
- 1.1.4 減少使用過度加工的「半成品」或「成品」，降低食品添加物的攝入量及其對健康的風險。

### 1.2 驗收

- 1.2.1 供應商以專用常溫或控溫廂型車運送食材。
- 1.2.2 驗收人員依驗收標準進行食材驗收，並登錄驗收記錄(包括食材品質、數量、質地等級、供應商送貨單、檢驗報告等)。
- 1.2.3 合格食材送入餐廳庫房存放，不合格退貨品做成記錄，退予供應商。

### 1.3 倉儲

- 1.3.1 冷藏庫房溫度設定在 0-7°C，冷凍庫房溫度設定在-18°C以下，乾料庫房溫度設定在 28°C以下，溼度控制在 60% R.H.，每日記錄。
- 1.3.2 食材分類並使用層架或棧板或塑膠籃進行離地放置(至少 10 公分)，並離牆 5 公分。

1.3.3 食材入庫登錄日期並採先進先出原則使用，每月進行庫房盤點。

## 1.4 前處理

1.4.1 食材進行前處理需分區或分時段，以避免交叉污染。

1.4.2 前處理包括肉類與水產品解凍、修整與醃漬，蔬果去外葉去皮、清洗、切割，蛋類打蛋等。

1.4.3 食材前處理需去除不可食部分(如果核、骨頭或質地較韌之部分)。

1.4.4 解凍需有專用水槽，以流水方式解凍需將食材包裝完整，避免自來水與食材直接接觸。

1.4.5 食材醃漬後放入冷藏庫，時間以不超過 12 小時為原則。

1.4.6 各類食材切割使用的刀具與砧板需明顯區分，例如以顏色或材質來區分。

## 1.5 製備或烹調

1.5.1 生食類或即食類菜餚的製備(如生蠔、生牛肉片、豆腐、溫泉蛋、沙拉、水果、壽司等)，需要由專人專區處理並控制暫存溫度在 0-7°C。

1.5.2 烹調中心(或產品)溫度需達 75°C 以上，才可以殺滅病原菌如腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、沙門氏桿菌等。

1.5.3 量測使用之溫度計需每年進行校正。

## 1.6 冷卻

1.6.1 需要進行冷卻的食物，建議分裝成小批量，加速冷卻效率。

1.6.2 冷卻為二段方式，由 60 至 21°C 在 2 小時內完成，21 至 7°C 在 4 小時內完成，並做成記錄。

## 1.7 復熱

1.7.1 復熱食物以 1 次為限，復熱中心溫度需達 75°C 以上，且質地需符合規格(詳見 4.2)。

## 1.8 熱存或冷存

1.8.1 食物熱存方式，常見於西式自助餐熱餐台或港式蒸籠推車，溫度需達 60°C 以上，供餐期間以 2 小時為限。

1.8.2 食物冷存方式，常見於西式自助餐冷餐台，溫度需控制在 7°C 以下，供餐期間以 2 小時為限。

1.8.3 質地調整食於供餐時間內需符合質地規格(詳見 4.2)。

1.8.4 在 2 小時供餐期間內檢查熱存或冷存設備的溫度控制。

## 1.9 過敏原

1.9.1 過敏原食材和非過敏原食材需分開處理，以非過敏原食材優先處理。

1.9.2 參考食藥署公告「食品過敏原標示」之規定<sup>(8)</sup>，(1)甲殼類及其製品，(2)芒果及其製品，(3)花生及其製品，(4)牛奶、羊奶及其製品。但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限，(5)蛋及其製品，(6)堅果類及其製品，(7)芝麻及其製品，(8)含麩質之穀物及其製品，但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糊精及酒類，不在此限，(9)大豆及其製品。但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油(脂)、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限，(10)魚類及其製品，但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限，(11)使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

## 1.10 場所衛生(參考 GHP)

1.10.1 供餐場所包括牆壁、支柱、樓板、天花板與地面保持清潔，地面不得有納垢、侵蝕、破損或積水現象。樓板或天花板、牆壁及支柱不得有長霉、剝落、積塵、納垢或結露等情形發生。

1.10.2 出入口、出風口、門窗應以非吸收性、易清洗、不透水的堅固材質所製作，若自動門設置空氣門(簾)、門窗加設紗窗、通風口裝設濾網，需定期清潔。

1.10.3 場區之禽畜、寵物等應予管制，並有適當之措施。

1.10.4 廚房排水系統保持暢通，且設有攔截固體廢棄物及防止病媒入侵的設施，並定期消毒。

1.10.5 作業場所的光線須達到一百米燭光以上，在工作檯面或調理檯面必須保持二百米燭光以上，照明設備維持清潔。

1.10.6 廁所需定期清潔且在明顯處標示『如廁後應洗手』的標語，並於洗手台附近張貼正確洗手掛圖並備有洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施，要求全體員工需正確執行，提升全體員工衛生習慣。

1.10.7 廚房入口設置洗手設備，並備有流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施。

1.10.8 水塔及蓄水池定期進行清洗，每年至少 1 次。

1.10.9 飲用水定期送檢，每季送檢一次。

1.10.10 更衣室設置員工置物櫃，保持清潔且不得存放食物。

#### 1.11 設備餐具衛生(參考 GHP)

1.11.1 設備與器具保持清潔，消毒方式為 100°C沸水煮沸 1 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 2 分鐘以上，80°C熱水加熱 2 分鐘以上，200ppm 氯液浸泡 2 分鐘以上，110°C乾熱加熱 30 分鐘以上。口布或餐巾以 100°C沸水煮沸 5 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 10 分鐘以上。

1.11.2 設備與餐具清洗或消毒完成後需防止再次受到污染。

1.11.3 清洗或消毒完成之餐具不宜以抹布擦拭邊緣。

#### 1.12 員工衛生(參考 GHP)

1.12.1 新進員工需完成衛生醫療機構餐飲從業人員健康檢查項目，檢查合格後方可任用，在職員工健康檢查每年實施 1 次。

1.12.2 每日工作前需檢查服裝儀容及當日健康狀況。

1.12.3 員工若手部受傷時，傷口需做完整包紮，並調派至與食品無直接接觸之工作，避免危害食品安全。

1.12.4 員工進入工作場所需將頭髮綁好，穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，亦不得使塗抹於肌膚上之化妝品及藥品等污染食品或食品接觸面。

1.12.5 進入工作場所需先洗手，接觸熟食工作之員工需戴不透水之清潔手套。

1.12.6 從業人員工作中不得有抽菸、嚼檳榔或口香糖、飲食及其他可能污染產品之行為。

#### 1.13 教育訓練

1.13.1 新進人員及在職員工內部教育訓練包括衛生安全、勞工安全、餐食質地、供餐服務等。

1.13.2 質地分級管理人員每年需接受 8 小時質地分級課程。

1.13.3 經營中式餐飲之餐飲業，烹調從業人員之中餐烹調技術士證持證比率規定如下：觀光旅館之餐廳須達百分之八十以上。

#### 1.14 預防食品中毒：參考食藥署之「109 年食品中毒發生與防治年報」<sup>(9)</sup>。

1.14.1 防止食品中毒案件的發生，以簡單的「五要二不」口訣：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉



水、不要食用不明的動植物。

1.14.2 依病原性微生物(腸炎弧菌、金黃色葡萄菌、仙人掌桿菌、諾羅病毒等)的特性進行防治，降低食品中毒發生機率。

1.14.3 建立「疑似食品中毒事件處理流程」，包括通報、就醫、發佈新聞、後續處理等。

#### 1.15 廢棄物清理與病媒管制

1.15.1 廢棄物需分類並定期委外由合格廠商清運。

1.15.2 公司資本額達 2,500 萬元以上者，需至環保署網站進行事業廢棄物網路申報<sup>(10)</sup>。

1.15.3 自行或委外定期進行病媒防治。

## 二、用餐環境：

### 2.1 輔助行動方面機能

2.1.1 前往餐廳及廁所的通道應順暢與安全，於飯店入口或餐廳入口處儘量使用斜坡，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」，並於每一台階貼有亮眼之防滑條。

2.1.2 餐廳使用防滑係數適當之地板（請參考 CNS 標準檢驗方法），不適合鋪設地毯，若必需鋪設則以短毛較適當。

2.1.3 提供放置輪椅席位及提供拐杖勾掛的地方。

### 2.2 輔助視覺方面機能

2.2.1 依據色彩心理學，餐廳佈置宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。

2.2.2 長者視力對於感光能力較差，用餐區燈光照明宜達二百米燭光以上。

### 2.3 輔助聽覺方面機能

2.3.1 設置長者專用之用餐區，用餐環境安靜不吵雜。

2.3.2 選用輕音樂播放。

### 2.4 輔助觸覺方面機能

2.4.1 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊並有扶手為佳，餐桌高度建議 90 公分以上，以利長者起身，但若為餐廳特色不在此

限。

2.4.2 用餐區空調溫度適合，出風口避免正面對向用餐者。

## 2.5 輔助認知方面機能

2.5.1 導引牌或動線標示清楚且字體放大(例如電梯、廁所等)。

2.5.2 於明顯處張貼高齡友善服務項目。

2.6 考量長者若有身障方面問題，參考內政部「建築物無障礙設施設計規範」<sup>(11)</sup>，包括坡道及扶手、室內出入口、樓梯、昇降設備、室內通路走廊、廁所等，提供長者方便及舒適的用餐環境。並需符合內政部「既有公共建築物無障礙設施替代改善計畫作業程序及認定原則」<sup>(12)</sup>摘錄如下表。

建築物使用類組	無障礙設施項目  公共建築物	室外通路	避難層坡道及扶手	避難層出入口	室內出入口	室內通路走廊	樓梯	昇降設備	廁所盥洗室	浴室	輪椅觀眾席位	停車空間	無障礙客房
B-2	百貨公司(百貨商場)商場、市場(超級市場、零售市場、攤販集中場)、展覽場(館)、量販店。	V	V	V	V	V	O	V	V			V	
B-3	1.小吃街等類似場所。 2.樓地板面積在三百平方公尺以上之下列場所：餐廳、飲食店、飲料店(無陪侍，提供非酒精飲料服務之場所，包括茶藝館、咖啡店、冰果店及冷飲店等)、飲酒店(無陪侍，供應酒精飲料之餐飲服務場所，包括啤酒屋)等類似場所。	V	V	V	V	V		O	V				
B-4	國際觀光旅館、一般觀光旅館、一般旅館。	V	V	V	V	V	O	V	V	O		V	V

「V」指每一建造執照每幢至少必須設置一處，「O」指申請人視實際需要自由設置。

## 三、服務流程：

### 3.1 輔助行動方面機能

3.1.1 外場服務人員迎賓時面帶微笑，緩步帶領長者入席，若長者行動不便需提供輪椅。

3.1.2 服務長者用餐，座位安排離出入口及廁所較近，並遠離出菜口，座

位空間安排不擁擠。

### 3.2 輔助視覺方面機能

3.2.1 依據色彩心理學，餐具宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。

3.2.2 菜單字體需放大至 5mm 以上或提供菜餚圖片，需於菜單上標示質地等級(詳見 4.2)，必要時提供老花眼鏡及放大鏡，受疫情影響業者可不提供老花眼鏡及放大鏡。

### 3.3 輔助聽覺方面機能

3.3.1 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，瞭解點菜要領及菜單搭配原理(如適合長者牙口能力之餐食)，詳細解說菜單及烹調方式，並主動協助長者點餐。

3.3.2 若長者聽力障礙，外場服務人員能以替代方式進行服務(如手寫溝通)。

### 3.4 輔助觸覺方面機能

3.4.1 提供長者溫開水或熱開水，若長者感覺環境溫度太冷可提供毛毯。

3.4.2 長者若是進食較慢，可依質地性質提供菜餚再次溫熱服務。

3.4.3 提供長者圍兜，以防止食物掉落在衣物或地上。

### 3.5 輔助認知方面機能

3.5.1 點餐時服務人員說明菜單及特殊需求。

3.5.2 服務人員於上菜時說明菜餚內容與特性。

3.5.3 需桌邊服務時，服務人員詢問份量與其它需求，並考量食物完整性及長者牙口能力，提供去骨、分切服務。

3.5.4 配合長者用餐速度，調整上菜間隔。

## 四、餐食質地：

餐食質地規格分為不同種類，每種質地飲食都有不同的適用對象，長者可以先諮詢社區營養推廣中心的營養師或是其他專業醫事人員，依其建議選擇適合自己的質地種類。在此先以「一般飲食(不含不可食成分)」、「容易咬軟質食」及「牙齦碎軟質食」為主，讓長者能選擇適合自己牙口之餐食。

### 4.1 特徵描述

4.1.1 一般飲食(不含不可食成分)：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分，

適合咀嚼吞嚥能力佳之長者，餐食之供應參考衛生福利部國民健康署「老年期營養手冊」。

4.1.2 容易咬軟質食：食品能有混合質地，且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者。

4.1.3 牙齦碎軟質食：此等級食品可被餐具側切成小塊(建議小於 1.5 公分)，適合具備咀嚼能力，咀嚼時，需依靠舌頭力量及控制能力去移動食團，及將食團保持在口腔內；吞嚥時，需依靠舌頭力量推進食團。

## 4.2 質地品質量測方法與規格

### 4.2.1 一般飲食(不含不可食成分)

4.2.1.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.1.2 質地規格：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分。

### 4.2.2 容易咬軟質食

4.2.2.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.2.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成 3 公分之食塊，以餐叉下壓食塊 (尺寸約 1.5×1.5cm) 至指甲變白時，食物形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可刺穿食物。

### 4.2.3 牙齦碎軟質食

4.2.3.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.3.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成小於 1.5 × 1.5 公分以下之食塊，以餐叉正面下壓食塊(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可將食物分成小塊。

## 4.3 品質管理作業程序：

4.3.1 備餐人員需於每次供餐前，依照上述之量測方法檢測餐食中各項食材之質地是否符合規格，若餐食質地符合，則將餐食由服務人員提供長者食用；若餐食質地不符合，則餐食不得提供。

4.3.2 依照上述量測方法判定餐食質地分級，並制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準，亦需建立定期抽樣量測紀錄，如每月月初量測高齡餐食之質地。

## 五、用餐器具：

長者往往因為行動機能與認知機能退化，造成手部肌肉握力不足及食慾不佳，提供適合長者使用之餐具，讓長者用餐愉悅。參考德國 DGE「送餐服務及安養機構餐飲品質指引」<sup>(15)</sup>。

- 5.1 備有不同重量、厚度餐具及吸管供長者選擇使用。
- 5.2 碗與杯防燙及餐具底部防滑，或使用不倒杯以預防打翻。
- 5.3 湯匙與碗盤弧度一致，也可使用湯匙與叉子合一的餐具，有助於順利舀起及食用食物。
- 5.4 易散碎餐點搭配弧型盤或餐盤框，減少食物散落，並以較大面積餐巾布避免湯汁滴落與潑灑。
- 5.5 採用高對比色彩，幫助長者辨識餐具並促進食慾。
- 5.6 餐具底部設有橡膠底座，可止滑，讓餐具不容易被打翻。利於掌握的杯柄，且杯柄底部延伸到桌面，也有助於穩定杯具。托盤可嵌入餐巾，防止意外灑落的食物弄髒衣服或地板。

## 六、外帶包裝：參考日本工業標準 JIS S 0021 高齡者及失能者友善設計指南<sup>(16)</sup>

### 6.1 輔助行動方面機能

- 6.1.1 外帶包裝提供輕便及方便長者手握之提袋。
- 6.1.2 包裝具啟封標示且易於拆封開啟，例如餐蓋緊密性佳且容易掀蓋，並要防止溢流情形產生。

### 6.2 輔助認知方面機能

- 6.2.1 包裝外袋字體易於辨識，包裝外袋之字體至少 5mm 以上。
- 6.2.2 包裝外袋標示，例如標示「製作時間」、「小心燙口」、「返家需立即冷藏」或「隔餐勿食」之警語、質地等級、內容物之標示或復熱方式等。

### 6.3 外帶包裝材料須符合衛生福利部「食品器具容器包裝衛生標準」<sup>(17)</sup>之規定。

- 6.3.1 採購包裝材料時，採購單位須要求供應商檢附包材檢驗報告。
- 6.3.2 包材於倉儲時須管控倉儲條件及先進先出原則，並確保不會遭受污染。
- 6.3.3 內部教育訓練須向員工說明外帶包材之正確使用方式。

## 陸、社區據點



## 一、衛生安全：

參考食品良好衛生規範準則(GHP)<sup>(2)</sup>及國健署「延緩失能社區營養照護作業手冊」<sup>(18)</sup>，建立社區據點製餐之衛生安全指引。

1.1 採購：建立合格有信譽的供應商名冊(包括名稱、地址、電話、商業登記或工廠登記、食品業者登錄字號、食品安全管制系統等)，做為採購依據。

1.1.1 健康食材：提供給長者的餐食，需使用健康食材，多選用當季、在地、原態的新鮮食材，因其產量多，價錢便宜且品質優良，營養價值也較高；且使用當季的在地食材不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的。同時，也應使用健康的烹調方式及適度調味，不使用人工甘味劑、避免添加多種醬料，提供適當份量，才是營養均衡又健康的飲食。

1.1.2 三章一 Q：為落實食品安全，建議採用符合三章一 Q 之農產品，三章一 Q 即是：農委會推動之三個農產品標章(三章：有機農產品標章、產銷履歷農產品標章、CAS 臺灣優良農產品標章)及生產責任追溯制度(一 Q：生產責任追溯管理 QR code)，採用國產在地可溯源食材，並針對由農民流通至供應商階段之使用食材，主責前端源頭管理與抽驗，以確保長者吃的安全、安心。



資料來源：行政院農業委員會農糧署-學校午餐三章一 Q 專區網站

1.1.3 採購長者餐食，需使用健康食材，多選用當季、在地、原態的新鮮食材，因其產量多，價錢便宜且品質優良，營養價值也較高，不但可以減少農藥及化學肥料的使用，還可以減少運送過程與冷藏保鮮所產生的二氧化碳排放量，達到健康環保的目的；或採購質地調整之食材(如銀髮友善食品)，減少繁複之烹調步驟。

1.2 驗收：驗收人員依驗收標準進行食材驗收，並登錄驗收紀錄(包括食材品

質、數量、質地等級、供應商送貨單、檢驗報告等)，不合格退貨品退予供應商並做成紀錄，採購驗收原則如下：

全穀雜糧類	穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外包裝應完整不得有受汙染及受潮之情形</li> <li>● 建議採用 CAS 臺灣優良農產品標章的食米類產品，穀粒顆粒大小均勻形狀飽滿完整，質地堅硬並呈玻璃狀透明質感者為佳。</li> <li>● 白米應為 6 個月內碾製且經農藥殘留檢測合格。</li> <li>● 盡量選購小袋包裝的穀類，購買量以 1 周至 10 天內能食用完畢為宜。</li> </ul>
	雜糧類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地瓜、南瓜、芋頭、馬鈴薯等根莖類食材外表要清潔完整，新鮮紮實，堅硬肥大，無發芽、無損傷。</li> <li>● 其他雜糧類舉例</li> </ul>
豆魚蛋肉類	豆類及豆製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 包裝應完整無破損，產品進貨時的冷藏溫度應在 7°C 以下</li> <li>● 豆子顆粒完整飽滿、色澤正常、無蟲蛀、無異味及發霉</li> <li>● 豆製品完整組織細嫩，無黏液、氣味佳無酸臭味</li> </ul>
	魚類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建議採用具 CAS 水產品檢驗報告、藥物殘留檢驗合格證明或中央衛生主管機關認可合格證明之產品。</li> <li>● 鰓色鮮紅、翻開後能回復原狀，眼珠透明光亮、無惡臭、鱗片完整有光澤緊附於皮膚、肉質結實有彈性。</li> </ul>
	貝類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 殼緊閉不易開啟，互相敲擊有實聲，外觀正常無異味</li> </ul>
	蛋類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 購買有產銷履歷、CAS 驗證的蛋品</li> <li>● 選擇蛋殼乾淨、無裂痕、無破損的蛋，對光照射後，蛋黃明顯、色澤正常無異味、打開後，蛋黃完整不散開，蛋白濃厚且透明，無血絲</li> </ul>
	肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有臺灣優良農產品 CAS 優良肉品標章，包裝應清潔完整、產品標示清楚。冷凍肉品不宜含有過多冰晶，不規則變色之肉品結塊</li> <li>● 溫體肉無瘀血，彈性良好，肉質生鮮，肉表面無污染物及毛屑</li> </ul>
乳品類	乳品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 應以冷藏運送，優先購買 CAS 驗證的乳品</li> <li>● 應經過殺菌處理，並符合乳品類衛生標準</li> </ul>
蔬菜類	莖葉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 莖葉肥厚鮮嫩、完整有光澤，蔬菜斷口部分應水分充盈，無大量泥土附著，無爛葉，無枯萎。根莖類表面無異物、無腐壞變色或凹陷</li> </ul>
	瓜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 果實飽滿、表皮光滑、無斑點</li> <li>● 果皮完整有光澤、果實堅實飽滿、沉重感、無裂果</li> <li>● 無病蟲害、無機械損傷</li> </ul>
油脂與堅果種子	油脂類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 油質透明澄清，無雜質及泡沫、無不良氣味</li> </ul>
	堅果	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 顆粒飽滿、無破碎及異物</li> </ul>
	種子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無發霉及蟲咬</li> </ul>



子類	類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無油耗或異味</li> </ul>
乾貨類		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 包裝完整、標示清楚完整，如品名、重量、規格、製造廠商名稱、食品添加物名稱、製造日期及保存期限。</li> <li>● 風味及色澤正常，不得有潮濕現象。</li> </ul>
調味料		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 包裝完整標示清楚</li> <li>● 氣味正常、無酸敗或是霉味</li> <li>● 粉末類乾燥、無結塊</li> <li>● 液體調味料無沉澱或發霉物</li> </ul>

1.3 倉儲：食材以先進先出 (First In First Out, FIFO) 為原則進行管理。驗收時需確認食品的使用期限或有效日期，將使用期限或有效日期較早到期之食品放在較晚到期的食品之前，並先使用存放在前方 (效期較短者) 的食材。

1.3.1 常見的食品儲存方式包含冷藏、冷凍、乾燥。

1.3.2 生、熟食應分開儲存，避免交叉污染。

1.3.3 食品應保存於適當的溫度，冷食為 7°C 以下，熱食為 60°C 以上。

1.3.4 乾貨的儲存區需避免陽光日照、通風良好，且溫度應維持於 20°C 以下，相對濕度 50~70%，擺設層架應離牆 5 公分以上，並離地 5~15 公分整齊放置。

1.3.5 確認冷藏庫的溫度維持在 0~7°C，冷凍庫的溫度則可達 -18°C。

1.3.6 定期清理冰箱中儲存的食物，避免放置過久超過保存期限。

1.4 前處理：

1.4.1 前處理包括肉類與水產品解凍、修整與醃漬，蔬果去外葉去皮、清洗、切割，蛋類打蛋等，需分區或分時段以避免交叉污染。以流水方式解凍需有專用水槽並將食材包裝完整。各類食材切割使用的刀具與砧板需明顯區分，例如以顏色或材質來區分。

1.4.2 菜餚清洗至少換水三次，建議使用三槽式洗菜槽，並且不同食材清洗區域區隔。如無充足設備與空間，建議由污染性低至污染性高順序清洗食材，且每種食材至少換水三次，如：乾貨→蔬果→肉類→海鮮。

1.4.3 食材前處理需去除不可食部分，如果核、骨頭或質地較韌之部分。

1.5 製備或烹調：烹調中心(或產品)溫度需達 75°C 以上，才可以殺滅病原菌如腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、沙門氏桿菌等。量測使用之溫

度計需每年進行校正。食物烹調之中心溫度應遵照下列之溫度：

中心溫度	
牛肉類	75°C 以上
豬肉及雞肉	全熟。避免外熟內生現象，以防止寄生蟲及其他病原菌污染
生鮮水產	全熟。簡易判斷法是將魚煮到肉質呈不透明狀、且可以很容易將魚骨剔除

1.6 冷卻：需要進行冷卻的食物，建議分裝成小批量，加速冷卻效率。冷卻為二段方式，由 60 至 21°C 在 2 小時內完成，21 至 7°C 在 4 小時內完成，並做成記錄。

1.7 復熱：復熱食物以 1 次為限，復熱中心溫度需達 75°C 以上，且質地需符合規格(詳見 4.2)。

1.8 熱存及冷存：熱食應保持在 60°C 以上，冷食則應維持在 7°C 以下。

1.9 過敏原：過敏原食材和非過敏原食材需分開處理，以非過敏原食材優先處理。參考食藥署公告「食品過敏原標示」之規定<sup>(8)</sup>，(1)甲殼類及其製品，(2)芒果及其製品，(3)花生及其製品，(4)牛奶、羊奶及其製品。但由牛奶、羊奶取得之乳糖醇，不在此限，(5)蛋及其製品，(6)堅果類及其製品，(7)芝麻及其製品，(8)含麩質之穀物及其製品，但由穀類製得之葡萄糖漿、麥芽糊精及酒類，不在此限，(9)大豆及其製品。但由大豆製得之高度提煉或純化取得之大豆油(脂)、混合形式之生育醇及其衍生物、植物固醇、植物固醇酯，不在此限，(10)魚類及其製品，但由魚類取得之明膠，並作為製備維生素或類胡蘿蔔素製劑之載體或酒類之澄清用途者，不在此限，(11)使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

#### 1.10 場所衛生(參考 GHP)

1.10.1 供餐場所包括牆壁、支柱、樓板、天花板與地面保持清潔，地面不得有納垢、侵蝕、破損或積水現象。樓板或天花板、牆壁及支柱不得有長霉、剝落、積塵、納垢或結露等情形發生。

1.10.2 出入口、出風口、門窗應以非吸收性、易清洗、不透水的堅固材質所製作，若自動門設置空氣門(簾)、門窗加設紗窗、通風口裝設濾網，需定期清潔。

- 1.10.3 場區之禽畜、寵物等應予管制，並有適當之措施。
- 1.10.4 廚房排水系統保持暢通，且設有攔截固體廢棄物及防止病媒入侵的設施，並定期消毒。
- 1.10.5 作業場所的光線須達到一百米燭光以上，在工作檯面或調理檯面必須保持二百米燭光以上，照明設備維持清潔。
- 1.10.6 廁所需定期清潔且在明顯處標示『如廁後應洗手』的標語，並於洗手台附近張貼正確洗手掛圖並備有洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施，要求全體員工需正確執行，提升全體員工衛生習慣。
- 1.10.7 廚房入口設置洗手設備，並備有流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦手紙及 75%酒精之手部消毒等設施。
- 1.10.8 水塔及蓄水池定期進行清洗，每年至少 1 次。
- 1.10.9 飲用水定期送檢，每季送檢一次。
- 1.10.10 更衣室設置員工置物櫃，保持清潔且不得存放食物。
- 1.11 設備餐具衛生：設備與器具保持清潔，消毒方式為 100°C沸水煮沸 1 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 2 分鐘以上，80°C熱水加熱 2 分鐘以上，200ppm 氯液浸泡 2 分鐘以上，110°C乾熱加熱 30 分鐘以上。口布或餐巾以 100°C沸水煮沸 5 分鐘以上，100°C蒸汽加熱 10 分鐘以上。清洗或消毒完成後需防止再次受到污染。
- 1.11.1 基礎設備(設施)器具如下：





## 1.12 員工或志工(以下簡稱員工)衛生(參考 GHP)

- 1.12.1 新進員工需完成衛生醫療機構餐飲從業人員健康檢查項目，在職員工健康檢查每年實施 1 次。
- 1.12.2 每日工作前需檢查服裝儀容及當日健康狀況。
- 1.12.3 員工若手部受傷時，傷口需做完整包紮，並調派至與食品無直接接觸之工作，避免危害食品安全。
- 1.12.4 員工進入工作場所需將頭髮綁好，穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，亦不得使塗抹於肌膚上之化妝品及藥品等污染食品或食品接觸面。
- 1.12.5 手部不可觸及餐具之內緣，謹慎拿取器具以免污染食品，例如拿取碗盤時應拿其底部或邊緣，且不可碰觸到碗盤的食品接觸面；拿取餐

具如筷子、刀叉時，應用手指拿取餐具之把手處，不可碰觸餐具之食品接觸面。

1.12.5 進入工作場所需先洗手，應遵守食品從業人員正確洗手步驟，接觸熟食工作之員工需戴不透水之清潔手套。



資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

1.12.6 從業人員工作中不得有抽菸、嚼檳榔或口香糖、飲食及其他可能污染產品之行為。

1.13 教育訓練：備餐人員取得中餐烹調技術士證照，備餐或配膳人員每年參加餐飲衛生安全之相關教育訓練，質地分級管理人員每年需接受 8 小時質地分級課程。

1.14 預防食品中毒：參考食藥署之「109 年食品中毒發生與防治年報」<sup>(9)</sup>。

1.14.1 防止食品中毒案件的發生，以簡單的「五要二不」口訣：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉水、不要食用不明的動植物。

1.14.2 依病原性微生物(腸炎弧菌、金黃色葡萄菌、仙人掌桿菌、諾羅病毒等)的特性進行防治，降低食品中毒發生機率。

1.14.3 建立「疑似食品中毒事件處理流程」，包括通報、就醫、發佈新聞、

後續處理等。

#### 1.15 廢棄物清理與病媒管制：

1.15.1 垃圾桶應加蓋，建議使用腳踏式垃圾桶，同時垃圾桶不宜緊鄰調理檯。

1.15.2 廢棄物需分類並定期委外由合格廠商清運。

1.15.3 於出入口設置防蟲網、窗戶設置紗窗，並定期進行病媒防治。

## 二、用餐環境：

### 2.1 輔助行動方面機能

2.1.1 供餐據點入口處及用餐區減少使用台階，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」，並於每一台階貼有亮眼之防滑條。

2.1.2 使用防滑係數適當之地板（請參考 CNS 標準檢驗方法），若鋪設地毯需維持平整性。

### 2.2 輔助視覺方面機能

2.2.1 依據色彩心理學，用餐區佈置宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。

2.2.2 長者視力對於感光能力較差，用餐區燈光照明宜達二百米燭光以上。

### 2.3 輔助聽覺方面機能

2.3.1 用餐區環境安靜不吵雜，可選用輕音樂播放。

### 2.4 輔助觸覺方面機能

2.4.1 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊並有扶手為佳，餐桌高度建議 90 公分以上，以利長者起身。

2.4.2 用餐區空調溫度適合，出風口避免正面對向用餐者。

### 2.5 輔助認知方面機能

2.5.1 導引牌或動線標示清楚且字體放大(例如電梯、廁所等)。

2.5.2 於明顯處張貼高齡友善服務項目。

## 三、服務流程：

### 3.1 輔助行動方面機能

3.1.1 配膳人員或志工協助長者入席，如長者行動不便需提供輪椅。

- 3.1.2 座位空間安排不擁擠。
- 3.2 輔助視覺方面機能
  - 3.2.1 依據色彩心理學，餐具宜使用暖色系如紅、橙、黃等鮮明、熱情與活力的感覺，以促進食慾。
  - 3.2.2 每日菜單字體需放大至 5mm 以上或提供菜餚圖片，需於菜單上標示質地等級，必要時提供老花眼鏡及放大鏡，受疫情影響業者可不提供老花眼鏡及放大鏡。
- 3.3 輔助聽覺方面機能
  - 3.3.1 配膳人員或志工詳細解說菜單及烹調方式。
  - 3.3.2 若長者聽力障礙，配膳人員或志工能以替代方式進行服務(如手寫溝通)。
- 3.4 輔助觸覺方面機能
  - 3.4.1 提供長者溫開水或熱開水，若長者感覺環境溫度太冷可提供毛毯。
  - 3.4.2 長者若是進食較慢，提供菜餚再次溫熱服務。
  - 3.4.3 提供長者圍兜，以防止食物掉落在衣物或地上。
- 3.5 輔助認知方面機能
  - 3.5.1 配膳人員或志工面帶微笑，有禮貌、誠懇的關懷問安，以長者習慣、喜歡的方式稱呼。
  - 3.5.2 與長者談話時目光溫和、語調溫暖，並適時瞭解其健康情形與飲食喜好及禁忌。
- 3.6 若長者因為疾病或是其他因素而導致食慾不佳時，應鼓勵其先將豆魚蛋肉類吃完，再吃全穀雜糧類，最後才吃蔬菜類，以確保長者能優先攝取到每日必需的蛋白質來源。參考國健署「延緩失能社區營養照護作業手冊」<sup>(18)</sup>。
- 3.7 配膳人員或志工若發現便當不潔，將重新清洗、清毒、乾燥後盛裝菜餚。

#### 四、餐食質地：

餐食質地規格分為不同種類，每種質地飲食都有不同的適用對象，長者可以先諮詢社區營養推廣中心的營養師或是其他專業醫事人員，依其建議選擇適合自己的質地種類。在此先以「一般飲食(不含不可食成分)」、「容易

咬軟質食」及「牙齦碎軟質食」為主，讓長者能選擇適合自己牙口之餐食。

#### 4.1 特徵描述

4.1.1 一般飲食(不含不可食成分)：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分，適合咀嚼吞嚥能力佳之長者，餐食之供應參考衛生福利部國民健康署「老年期營養手冊」。

4.1.2 容易咬軟質食：食品能有混合質地，且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者。

4.1.3 牙齦碎軟質食：此等級食品可被餐具側切成小塊(建議小於 1.5 公分)，適合具備咀嚼能力，咀嚼時，需依靠舌頭力量及控制能力去移動食團，及將食團保持在口腔內；吞嚥時，需依靠舌頭力量推進食團。

#### 4.2 質地品質量測方法與規格

##### 4.2.1 一般飲食(不含不可食成分)

4.2.1.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.1.2 質地規格：不含骨頭、魚刺及果核等不可食成分。

##### 4.2.2 容易咬軟質食

4.2.2.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.2.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成 3 公分之食塊，以餐叉下壓食塊 (尺寸約 1.5×1.5cm) 至指甲變白時，食物形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可刺穿食物。

##### 4.2.3 牙齦碎軟質食

4.2.3.1 感官檢查：使用餐叉、湯匙側切，或使用筷子穿刺。

4.2.3.2 質地規格：食物可被餐叉或湯匙切成小於 1.5 × 1.5 公分以下之食塊，以餐叉正面下壓食塊(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀；或筷子可將食物分成小塊。

#### 4.3 品質管理作業程序：

4.3.1 配膳人員須於每次配膳前，依照上述之量測方法檢測餐食中各項食材之質地是否符合規格，若餐食質地符合，則將餐食提供長者食用；若餐食質地不符合，則餐食不得提供。



4.3.2 依照上述量測方法判定餐食質地分級，並制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準，亦需建立定期抽樣量測紀錄，如每月月初量測高齡餐食之質地。

## 五、用餐器具：

長者往往因為行動機能與認知機能退化，造成手部肌肉握力不足及食慾不佳，提供適合長者使用之餐具，讓長者用餐愉悅。參考德國 DGE「送餐服務及安養機構餐飲品質指引」<sup>(15)</sup>。

5.1 備有不同重量、厚度餐具及吸管供長者選擇使用。

5.2 碗與杯子需防燙及餐具底部防滑，或使用不倒杯以預防打翻。

5.3 湯匙與碗盤弧度一致，也可使用湯匙與叉子合一的餐具，有助於順利舀起及食用食物。

5.4 易散碎餐點搭配弧型盤或餐盤框，減少食物散落，並以較大面積餐巾布避免湯汁滴落與潑灑。

5.5 採用高對比色彩，幫助長者辨識餐具並促進食慾。

5.6 餐具底部設有橡膠底座，可止滑，讓餐具不容易被打翻。利於掌握的杯柄，且杯柄底部延伸到桌面，也有助於穩定杯具。托盤可嵌入餐巾，防止意外灑落的食物弄髒衣服或地板。

## 六、外帶包裝：參考日本工業標準 JIS S 0021 高齡者及失能者友善設計指南<sup>(16)</sup>

### 6.1 輔助行動方面機能

6.1.1 外帶包裝提供輕便及方便長者手握之提袋。

6.1.2 包裝具啟封標示且易於拆封開啟，例如餐蓋緊密性佳且容易掀蓋，並要防止溢流情形產生。

### 6.2 輔助認知方面機能

6.2.1 包裝外袋字體易於辨識，包裝外袋之字體至少 5mm 以上。

6.2.2 包裝外袋標示，例如標示「製作時間」、「小心燙口」、「返家需立即冷藏」或「隔餐勿食」之警語、質地等級、內容物之標示或復熱方式等。

6.3 外帶包裝材料需符合衛生福利部「食品器具容器包裝衛生標準」<sup>(17)</sup>之規定。

6.3.1 採購包裝材料時，採購單位需要求供應商檢附包材檢驗報告。

6.3.2 包材於倉儲時需管控倉儲條件及先進先出原則，並確保不會遭受污染。

6.3.3 內部教育訓練需向員工說明外帶包材之正確使用方式。

## 柒、參考資料

- (1) 食品安全衛生管理法。網址：  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=I0040001>
- (2) 食品良好衛生規範準則。網址：  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040122>
- (3) 食品安全管制系統準則。網址：  
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040116>
- (4) Food Standards Agency (2018) Safe Catering- your guide for making food safety, England.
- (5) 國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)
- (6) 國民健康署「吃進健康 高齡營養新食代」質地調整飲食衛教手冊
- (7) 銀髮友善食品質地分級標準(Eatender)
- (8) 食品過敏原標示規定。網址：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>
- (9) 109 年食品中毒發生與防治年報。網址：  
<https://www.fda.gov.tw/tc/publicationsContent.aspx?id=142>
- (10) 事業廢棄物網路申報。網址：<https://waste.epa.gov.tw/RWD/LGN/>
- (11) 建築物無障礙設施設計規範。網址：  
<https://www.cpami.gov.tw/%E6%9C%80%E6%96%B0%E6%B6%88%E6%81%AF/%E6%B3%95%E8%A6%8F%E5%85%AC%E5%91%8A/10518-%E5%BB%BA%E7%AF%89%E7%89%A9%E7%84%A1%E9%9A%9C%E7%A4%99%E8%A8%AD%E6%96%BD%E8%A8%AD%E8%A8%88%E8%A6%8F%E7%AF%84.html>
- (12) 內政部「既有公共建築物無障礙設施替代改善計畫作業程序及認定原則」  
<https://www.cpami.gov.tw/%E6%9C%80%E6%96%B0%E6%B6%88%E6%81%AF/%E6%B3%95%E8%A6%8F%E5%85%AC%E5%91%8A/30->

[%E5%BB%BA%E7%AF%89%E7%AE%A1%E7%90%86%E7%AF%87/10505-%E6%97%A2%E6%9C%89%E5%85%AC%E5%85%B1%E5%BB%BA%E7%AF%89%E7%89%A9%E7%84%A1%E9%9A%9C%E7%A4%99%E8%A8%AD%E6%96%BD%E6%9B%BF%E4%BB%A3%E6%94%B9%E5%96%84%E8%A8%88%E7%95%AB%E4%BD%9C%E6%A5%AD%E7%A8%8B%E5%BA%8F%E5%8F%8A%E8%AA%8D%E5%AE%9A%E5%8E%9F%E5%89%87.html](#)

(13-1) 觀光旅館業管理規則。網址：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=K0110006>

(13-2) 旅館業管理規則。網址：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=K0110014>

(14) 公共場所必要緊急救護設備管理辦法。網址：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020182>

(15) 德國 DGE 「送餐服務及安養機構餐飲品質指引」。網址：

[https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_QST\\_MealsonWheels\\_web.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_QST_MealsonWheels_web.pdf)

(16) 日本工業標準 JIS S 0021 高齡者及失能者友善設計指南

(17) 食品器具容器包裝衛生標準。網址：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0040019>

(18) 延緩失能社區營養照護作業手冊(2022 年版)。網址：

[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8895/File\\_19432.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8895/File_19432.pdf)

附錄 2

輔導紀錄表

一、基本資料

業者全名			
業者類型	<input type="checkbox"/> 觀光旅館及星級旅館附設餐廳 <input type="checkbox"/> 連鎖或非連鎖餐廳		
地址			
供餐人數	人	服務人員人數	人
負責人		聯絡人/職稱	
餐廳電話		聯絡人手機 email	
國內(際)認證	<input type="checkbox"/> GHP 符合性查核 <input type="checkbox"/> HACCP 符合性查核 <input type="checkbox"/> 優良餐廳 <input type="checkbox"/> HACCP 國際認證 <input type="checkbox"/> ISO22000 國際認證 <input type="checkbox"/> 其他：		
輔導日期	業者代表(簽名)	輔導人員(簽名)	
第 1 次：			
第 2 次：			

## 二、現場輔導查檢表及改善方案

項目	次項目	內容	不適用	符合或差異說明	改善方案
一、衛生安全	1.1 採購	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 規劃採購以確保適量的安全庫</li> <li>◇ 建立供應商名冊及評鑑制度</li> <li>◇ 選用當季、在地、原態的新鮮食材</li> </ul>			
	1.2 驗收	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 供應商運輸車</li> <li>◇ 驗收標準及紀錄</li> </ul>			
	1.3 倉儲	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 冷藏庫房、冷凍庫房溫度控制及紀錄</li> <li>◇ 乾料庫房溫度、溼度控制及記錄</li> <li>◇ 食材分類、離地、離牆放置</li> <li>◇ 食材先進先出原則使用及盤點</li> </ul>			
	1.4 前處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 分區或分時段</li> <li>◇ 肉類與水產品解凍、修整與醃漬</li> <li>◇ 蔬果去外葉去皮、清洗、切割</li> <li>◇ 蛋類打蛋</li> <li>◇ 去除不可食部分</li> <li>◇ 解凍方式、醃漬時間</li> <li>◇ 刀具與砧板明顯區分</li> </ul>			
	1.5 製備或烹調	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 生食類或即食類菜餚的製備管制</li> <li>◇ 烹調中心(或產品)溫度需達 75°C 以上</li> <li>◇ 溫度計校正</li> <li>◇ 其它</li> </ul>			
	1.6 冷卻	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 冷卻宜分裝成小批量</li> <li>◇ 二段式冷卻及紀錄</li> </ul>			
	1.7 復熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 以 1 次為限</li> <li>◇ 中心溫度需達 75°C 以上</li> <li>◇ 質地需符合規格</li> </ul>			
	1.8 熱存或冷存	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 熱存溫度 60°C 以上，供餐期間 2 小時</li> <li>◇ 冷存溫度 7°C 以下，供餐期間 2 小時</li> <li>符合質地規格</li> <li>◇ 檢查設備之溫度控制</li> </ul>			
	1.9 過敏原	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 食材分開處理</li> <li>◇ 依食藥署公告「食品過敏原標示」</li> </ul>			
	1.10 場所衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 牆壁、支柱、天花板與地面之清潔</li> <li>◇ 出入口、出風口、門窗之清潔</li> <li>◇ 禽畜或寵物之管制</li> <li>◇ 排水系統保持暢通及防止病媒入侵</li> </ul>			

項目	次項目	內容	不適用	符合或差異說明	改善方案
		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 作業場所的光線 100 米燭光以上</li> <li>◇ 工作檯面或調理檯面光線 200 米燭光</li> <li>◇ 廁所清潔及張貼洗手圖</li> <li>◇ 廚房入口設置洗手設備</li> <li>◇ 水塔及蓄水池清洗</li> <li>◇ 飲用水送檢</li> <li>◇ 更衣室設置員工置物櫃及維持清潔</li> </ul>			
	1.11 設備 餐具衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 設備與器具保持清潔</li> <li>◇ 與熟食接觸之設備與器具需消毒</li> <li>◇ 清潔的餐具防止再次受到污染</li> </ul>			
	1.12 員工 衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 從業人員健康檢查報告</li> <li>◇ 每日工作前檢查當日健康狀況</li> <li>◇ 手部受傷需做完整包紮</li> <li>◇ 穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩</li> <li>◇ 接觸熟食工作需戴不透水之清潔手套</li> <li>◇ 不得抽煙、嚼檳榔或口香糖、飲食等</li> </ul>			
	1.13 教育 訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 依認驗證進行教育訓練如內訓或外訓(如 HACCP 繼續教育、廚師課程等)</li> </ul>			
	1.14 預防 食品中毒	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 「五要二不」口訣防止食品中毒</li> <li>◇ 管控有害微生物</li> <li>◇ 建立「疑似食品中毒事件處理流程」</li> </ul>			
	1.15 廢棄 物清理與 病媒管制	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 廢棄物分類及清運</li> <li>◇ 資本額達 2,500 萬元以上，需至環保署網站進行事業廢棄物網路申報</li> <li>◇ 自行或委外定期進行病媒防治</li> </ul>			
二、 用餐 環境	2.1 強化運 動方面機 能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 入口處斜坡、台階警語及防滑條</li> <li>◇ 防滑係數適當之地板</li> <li>◇ 輪椅席位、拐杖勾掛</li> </ul>			
	2.2 強化視 覺方面機 能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 使用暖色系布置</li> <li>◇ 用餐區燈光照明達 200 米燭光以上</li> </ul>			
	2.3 強化聽 覺方面機	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 設置專區</li> <li>◇ 適當音樂</li> </ul>			

項目	次項目	內容	不適用	符合或差異說明	改善方案
	能				
	2.4 強化觸覺方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 餐椅高背、柔軟椅墊、扶手</li> <li>◇ 空調溫度</li> </ul>			
	2.5 強化認知方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 導引牌或動線標示清楚</li> <li>◇ 張貼高齡友善服務項目</li> </ul>			
	2.6 其它	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 參考內政部「建築物無障礙設施設計規範」</li> </ul>			
三、服務流程	3.1 強化運動方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 外場帶位人員、提供輪椅</li> <li>◇ 坐位安排</li> </ul>			
	3.2 強化視覺方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 餐具色彩</li> <li>◇ 菜單字體需放大至 5mm</li> <li>◇ 提供老花眼鏡</li> </ul>			
	3.3 強化聽覺方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 多種語言點餐、協助點餐</li> <li>◇ 替代方式點餐服務</li> </ul>			
	3.4 強化觸覺方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 提供溫開水或熱開水</li> <li>◇ 提供毛毯、餐巾</li> <li>◇ 餐點再次溫熱服務</li> </ul>			
	3.5 強化認知方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 說明菜單及特殊需求</li> <li>◇ 說明餐點內容與特性</li> <li>◇ 桌邊服務如餐點去骨、分切等</li> </ul>			
	3.6 其它	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 責任保險</li> <li>◇ 設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)</li> <li>◇ 員工心肺復甦術(CPR)證照</li> </ul>			
四、餐食質地	(見後)				



項目	次項目	內容	不適用	符合或差異說明	改善方案
五、用餐器具	5.1 餐具	◇ 重量、弧度、防燙、防滑、色彩			
	5.2 餐巾	◇ 大面積、可嵌入托盤			
六、外帶包裝	6.1 強化運動方面機能	◇ 輕便、方便手握之提袋 ◇ 具啟封標示且易於拆封開啟			
	6.2 強化認知方面機能	◇ 包裝外袋之字體至少 5mm 以上 ◇ 包裝外袋標示及警語			
	6.3 其它	◇ 包材檢驗報告 ◇ 倉儲管控先進先出原則 ◇ 外帶包材正確使用方式之教育訓練			

三、現場輔導-符合項相片紀要


三、現場輔導-差異項及改善方案相片紀要

差異項相片	改善方案相片

一、基本資料

業者全名			
業者類型	社區據點		
地址			
供餐人數	人	服務人員人數	人
負責人		聯絡人/職稱	
社區據點電話		聯絡人手機 email	
得獎事蹟	<input type="checkbox"/> 中央單位： _____ <input type="checkbox"/> 地方單位： _____		
輔導日期	業者代表(簽名)	輔導人員(簽名)	
第 1 次：			
第 2 次：			

## 二、現場輔導查檢表及改善方案

項目	次項目	內容	不適用	符合或差異說明	改善方案
一、衛生安全	1.1-1.2 採購驗收	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 專人採購、供應商可追溯，並選用當季、在地、原態的新鮮食材</li> <li>◇ 供應商使用適合之運輸車如冷藏、冷凍車或常溫車附有保冷袋</li> </ul>			
	1.3 倉儲	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 冷藏、冷凍冰箱溫度符合(冷凍-18℃，冷藏7℃以下)，乾料有適合的區域放置</li> <li>◇ 食材分類、離地、離牆放置並以先進先出原則使用</li> </ul>			
	1.4 前處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 水槽分區或分時段使用，並去除不可食部分</li> <li>◇ 解凍以冷藏或流水方式</li> <li>◇ 刀具與砧板明顯區分生熟食</li> </ul>			
	1.5-1.8 製備或烹調	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 菜餚以全熟為原則，若需量測中心溫度需達75℃以上</li> <li>◇ 復熱以1次為限</li> </ul>			
	1.9 過敏原	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 依食藥署公告「食品過敏原標示」，食材分開處理(清洗、烹調)</li> </ul>			
	1.10 場所衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 牆壁、支柱、天花板、地面、出入口、出風口、門窗之清潔</li> <li>◇ 禽畜或寵物之管制</li> <li>◇ 作業場所光線100米燭光以上、工作檯面或調理檯面光線200米燭光</li> <li>◇ 廚房入口設置洗手設備</li> <li>◇ 廁所清潔及張貼洗手圖</li> <li>◇ 水塔及蓄水池清洗、飲水機保養</li> <li>◇ 更衣室設置員工置物櫃及維持清潔</li> </ul>			
	1.11 設備餐具衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 設備與器具保持清潔</li> <li>◇ 與熟食接觸之設備與器具需消毒</li> </ul>			
	1.12 員工衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 從業人員健康檢查報告</li> <li>◇ 穿戴整潔之工作衣、帽、鞋、口罩，接觸熟食工作需戴不透水清潔手套</li> <li>◇ 不得抽煙、嚼檳榔或口香糖、飲食等</li> </ul>			
	1.13 教育訓	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 參加衛生講習如 HACCP 繼續教</li> </ul>			

	練	育、廚師課程等			
	1.14 預防食品中毒	◇ 建立「疑似食品中毒事件處理流程」，菜餚留樣 2 天			
	1.15 廢棄物清理與病媒管制	◇ 廢棄物分類及清運 ◇ 自行或委外定期進行病媒防治(如粘蠅紙、螞蟻屋或以漂白水消毒等)			
二、用餐環境	2.1 強化運動方面機能	◇ 入口處斜坡、台階警語及防滑條 ◇ 防滑係數適當之地板 ◇ 輪椅席位、拐杖勾掛			
	2.2 強化視覺方面機能	◇ 使用暖色系布置 ◇ 用餐區燈光照明達 200 米燭光以上			
	2.3 強化聽覺方面機能	◇ 用餐時播放音樂			
	2.4 強化觸覺方面機能	◇ 餐椅高背、柔軟椅墊、扶手 ◇ 室內溫度合宜			
	2.5 強化認知方面機能	◇ 導引牌或動線標示清楚			
	2.6 其它	◇ 參考內政部「建築物無障礙設施設計規範」			
三、服務流程	3.1 強化運動方面機能	◇ 志工協助長者輪椅進出			
	3.2 強化視覺方面機能	◇ 採購餐具時以暖色為宜 ◇ 菜單字體需放大至 5mm			
	3.4 強化觸覺方面機能	◇ 提供溫開水或熱開水			
	3.6 其它	◇ 責任保險如公共意外險或產品責任險 ◇ 設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)或員工學習心肺復甦術(CPR)			
四	(見後)				

、 餐 食 質 地					
五 、 用 餐 器 具	5.1 餐具	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 以適合長者重量，具防燙、防滑等功能</li> </ul>			
六 、 外 帶 包 裝	6.1 強化運動方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 輕便、方便手握之提袋</li> <li>◇ 具啟封標示且易於拆封開啟</li> </ul>			
	6.2 強化認知方面機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 包裝外袋之字體至少 5mm 以上</li> <li>◇ 包裝外袋標示及警語</li> </ul>			
	6.3 其它	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 包材檢驗報告</li> <li>◇ 倉儲管控先進先出原則</li> </ul>			

三、現場輔導-符合項相片紀要




三、現場輔導-差異項及改善方案相片紀要

差異項相片	改善方案相片

餐食質地分級表

量測日期	
餐食名稱	
食材名稱	
烹調方式	
量測時溫度	°C
服務流程	<input type="checkbox"/> 去除不可食成分：_____ (如骨頭) <input type="checkbox"/> 分切_____ (如牛排)至_____ cm (食物尺寸)

食材名稱	質地分級量測		
食材一：  _____  <b>質地分級</b> <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合	1	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 2 點 <input type="checkbox"/> 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	<input type="checkbox"/> 是，接續第 3 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食材 <b>形狀改變</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 4 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食塊可 <b>被壓穿</b> 並自 <b>叉齒間隙擠出</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，為牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 否，為容易咬軟質食
食材二：  _____  <b>質地分級</b> <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合	1	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 2 點 <input type="checkbox"/> 否，不符合質地分級
	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	<input type="checkbox"/> 是，接續第 3 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食材 <b>形狀改變</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 4 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食塊可 <b>被壓穿</b> 並自 <b>叉齒間隙擠出</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，為牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 否，為容易咬軟質食
食材三：  _____  <b>質地分級</b> <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合	1	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 2 點 <input type="checkbox"/> 否，不符合質地分級

<b>質地分級</b> <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合	2	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	<input type="checkbox"/> 是，接續第 3 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	3	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食材 <b>形狀改變</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，接續第 4 點 <input type="checkbox"/> 否，為一般飲食 (不含不可食成分)
	4	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可 <b>被壓穿</b> 並自叉齒間 <b>擠出</b> ，且待餐叉離開後不會回復原狀。	<input type="checkbox"/> 是，為牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 否，為容易咬軟質食
整體質地分級： <input type="checkbox"/> 一般飲食 (不含不可食成分) <input type="checkbox"/> 容易咬軟質食 <input type="checkbox"/> 牙齦碎軟質食 <input type="checkbox"/> 不符合			
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 質地分級以最硬之食材等級做為餐食之整體分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

**餐食質地檢核表**  
**一般飲食(不含不可食成分)**

檢測日期				
餐食名稱				
烹調方式				
檢測時溫度	上餐時：	°C	上餐 30 分鐘後：	°C

食材名稱	質地品質量測		
食材一： _____  _____	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。  是否符合質地分級	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否  <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
食材二： _____  _____	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。  是否符合質地分級	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否  <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
食材三： _____  _____	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。  是否符合質地分級	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否  <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
整體餐食質地分級是否符合一般飲食(不含不可食成分)		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
餐食改善建議：     			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人： \_\_\_\_\_

見證人： \_\_\_\_\_

## 餐食質地檢核表 容易咬軟質食

檢測日期				
餐食名稱 (如炸南瓜)				
加熱方式 (如：油炸)				
檢測時溫度	上餐時：	°C	上餐 30 分鐘後：	°C

食材名稱	質地品質量測	量測時段	
		上餐時	上餐 30 分鐘後
食材一：	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 3 公分，需可被餐具切成 3 公分之食塊)	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	以餐叉下壓食材(尺寸約 1.5x1.5cm)至指甲變白時，食材形狀改變，且待餐叉離開後不會回復原狀。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
整體餐食質地分級是否符合容易咬軟質食		<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人：\_\_\_\_\_

見證人：\_\_\_\_\_

## 餐食質地檢核表 牙齦碎軟質食

檢測日期		
餐食名稱 (如炒蛋)		
食材名稱 (如蛋)		
加熱方式 (如：炒)		
檢測時溫度	上餐時：                      °C	上餐 30 分鐘後：                      °C

食材名稱	質地品質量測	量測時段	
		上餐時	上餐 30 分鐘後
食材一：	不含骨頭、魚刺、果核等不可食成分。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	食材可被餐叉或湯匙切斷。 (若食材尺寸大於 1.5 公分，需可被餐具切成 1.5 公分之食塊)	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
	餐叉正面下壓食材(尺寸約 1.5×1.5cm)至指甲變白時，食塊可被壓穿並自叉齒間隙擠出，且待餐叉離開後不會回復原狀。	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
		3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3. <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	是否符合質地分級	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
整體餐食質地分級是否符合牙齦碎軟質食		<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
餐食改善建議：			

備註：

1. 質地量測需三重複。
2. 若三重複中有一重複為否，即不符合質地分級。
3. 若餐食食材超過表格數，請自行列印並紀錄每項食材量測結果。

紀錄人： \_\_\_\_\_

見證人： \_\_\_\_\_