

香港教育大學賽馬會小學

(九) 預防傳染病指引 --- 食物衛生

食物衛生須注意的有三方面：選擇食物、烹調／處理食物及儲存食物。

甲. 選擇食物

1. 購買新鮮肉類和蔬果。
2. 不要光顧非法售賣食物的小販。
3. 不要購買沒有正確標籤、過期或包裝破損的預先包裝食物。
4. 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料。
5. 不要購買外表、氣味或味道異常的食物。
6. 不要購買未經巴斯德消毒法處理過的奶類產品，例如未經加工的奶類。
7. 不要購買過量食物，以免食物因貯存過久而出現問題。

乙. 烹調／處理食物

1. 烹調食物前要洗手。
2. 處理熟食時，要戴上口罩及可清洗或用後即棄的圍裙和帽子。
3. 如手上有傷口，要用防水膠布包裹，以防止傷口的病原體沾染食物。
4. 徹底洗淨食物，有需要時用刷子加以洗擦。
5. 生熟食物要分開處理和貯存，切勿使用同一砧板和刀，以免交叉污染。
6. 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水中一小時，然後清洗，以消除蔬菜上可能殘餘的農藥。
7. 能殘餘的農藥。
8. 冷藏肉類和魚類要先徹底解凍才烹調。
9. 從雪櫃取出的熟食要徹底翻熱才可進食。
10. 食物要徹底煮熟方可進食。
11. 勿用手指試食，應使用乾淨的羹匙。
12. 不要用手接觸熟食。
13. 食物烹調後盡快進食。
14. 不要一次過煮太多食物，以免浪費或過量貯存食物。

15. 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時，不要處理食物。

丙. 儲存食物

1. 食物應用有蓋的容器蓋好。
2. 切勿把容易腐壞的食物放置於室溫環境。
3. 容易腐壞的食物應在購買後立即貯存於雪櫃內。
4. 如食物不是一次過烹調，應先將食物分成小份，妥善包裹，然後再存於雪櫃內。
5. 吃剩的食物，如要保留，應存於雪櫃內。
6. 雪櫃要保持清潔和運作良好，並需定期清洗。雪櫃溫度應維持於攝氏 4 度或以下；冷藏格溫度則應維持於攝氏 -18 度或以下。雪櫃應有溫度記錄冊作定期記錄溫度之用。
7. 避免放置過多食物於雪櫃內，以保持適當溫度。
8. 切勿用報紙、不潔的紙張或顏色膠袋包裹食物。

丁. 學校午餐飯盒

1. 小心選擇和監督食物供應商；午餐飯盒應從一所已獲食物環境衛生署簽發有效牌照的食物製造廠訂購。熱的食物應貯存於攝氏 60 度以上環境，冷盤則應貯存於攝氏 4 度或以下環境。
2. 詳情可參考食物安全中心網站
 - http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_lunchbox_school.html#6
 - http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunches_ordered_are_safe.pdf