

食品安全 自主管理

食家安飲食文化股份有限公司 營養師葉心儀



營養師 葉心儀

經歷：

食家安飲食文化股份有限公司 協理(營養師) 民國100年01月~迄今

台北榮民總醫院 營養部 研究助理 民國98年01月~99年12月

學歷：

實踐大學食品營養與保健生技學系 學士

甲種職業安全衛生業務主管



課程大綱

學校團膳現場管理實務與經驗交流

1

供應學校午餐健康飲食要點

2

安全、效率與衛生的關鍵管控

3

廚房管理的核心與角色定位

4

應對突發狀況與人員管理技巧



供應學校午餐健康飲食要點



- 是學生每日營養攝取的重要來源
- 健康飲食有助於專注力、學習力與身體發展
- 是食育實踐的重要場域

そうせランチタイムス

令和7年7月号
匝瑳市学校給食センター



毎日暑い日が続いています。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、休み明けを元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントについて確認しましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。



地産地消 市内産の野菜が給食に登場!

給食で使用する野菜は、八百屋さんから仕入れる以外に、市内の生産者の方々が育てた新鮮でおいしい食材を使っています。特に天候の影響(今年は連日の暑さなど)を受けやすい旬の野菜は、生産者の方々の苦労があらわに感じられるものです。



えだ豆

品種: 神風香 (かみふうか)
栄地区の大木さんからえだ豆が届きました。えだから落として納品された120kgのえだ豆は、シンプルに塩ゆでにしました。



とうもろこし

品種: 恵味スター (めぐみ)
堀川地区の佐瀬さんから朝採りのとうもろこしが届きました。中学校用に320本、幼稚園と小学校用に530本、皮をむいて納品していただきました。



新じゃがいも

品種: トヨシロ
野田地区の(有)すぎやまさんの畑で育てられたじゃがいもが届きました。ポークカレー、新じゃがいものそぼろ煮にしました。



トマト

品種: みぞら
共興地区の神子さんからトマトが届きました。夏野菜カレー、ズッキーニとトマトの卵スープ、市内産トマトのポークハヤシにしました。



玉ねぎ

品種: ソニック
樺海地区の木原さんから7月に使用する約600kgもの玉ねぎを無償でいただきました。生協へも納品している減農薬で作られた玉ねぎです。



☆☆地域の食材のよいところ☆☆

- ①新鮮でおいしい(収穫後すぐ店頭)
- ②安心(生産者の顔が見える)
- ③輸送費用が安くすむ など



JAちばみどりさんより「長ねぎ」を無償でいただきました。6/27「あなかかけきそばの具」に使用しました。



わくわく♪和食すごろく



お正月や節句など、日本には昔から季節ごとにたくさんの年中行事があります。そんな行事やお祝いの日に食べる料理「行事食」について、おいしく学んでいきます。学校にすごろくシートと紹介カードを掲示しています。



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。諸説ありますが、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、はた織りの糸や天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、かまぼこで作られた麺、オクラ、星柄のなるとを浮かべて夜空をイメージした天の川汁を提供しました。



1. 夏日炎炎，預防中暑小提醒



一張單張結合了

營養教育
地方創生
季節文化
家庭教育

2. 強調在地食材：特別標明生產者姓名、地區、食材品項與用途，並讓孩子知道是哪位「叔叔阿姨」種出來的蔬菜。

3. 食育結合季節文化(七夕)：將節日「七夕」融入午餐菜單設計(銀河湯、星星魚板、秋葵)，不只是吃一餐，而是吃出文化與故事的連結。



山藥

你看過山藥嗎？
山藥是全穀雜糧類，長長的、外皮粗粗的。
切開後，裡面白白的，有一點黏液，這就是它的營養寶藏！
煮湯、炒蛋，甚至生吃也沒問題，像今天我們準備的是山藥玉米湯，請大家好好享用喔！

基隆種出來的寶藏
基隆山藥是台灣原生種，要種兩年才能收成，費時又費力。
口感Q綿、久煮不爛。但是因為成本太高，產量少，市面罕見。




食家安

黃金炊飯

認識原民的黃金穀物—小米
小米是台灣原住民族世代傳承的重要作物之一，也是生活與祭儀中不可或缺的糧食。對原住民族而言，小米不只是食物，更象徵著與土地、自然、祖靈的連結。

從部落到餐桌：黃金炊飯
這道黃金炊飯融合了原住民族傳統的主食「小米」，不僅展現出文化特色，也能體會在地食材的珍貴與用心。
透過掃描下方QR Code，可以進一步了解這些小米的生產者，一同支持在地原民農作。




溯源農產品
1501002398

刈包

又寫做「割包」，是台灣傳統的小吃。
外形像老虎大嘴咬住一塊豬肉，有「虎咬豬」的稱號，唸起來又像「福咬住」，是象徵「福氣」食物。

麵皮
花生粉
豬肉
芫荽
酸菜

也有說像錢包塞了滿滿的錢，吃刈包能夠帶來滿滿的財富，象徵「財源滾滾來」。

刈包新滋味
香鬆刈包 + 香鬆一平匙 = 香鬆刈包
也可以夾入泰式風味肉片，別有一番滋味喔！

食家安飲食文化股份有限公司

鮮蔬小卷

小卷長怎樣
小卷是魷魚家族的一份子，是中卷的小時候，尺寸約<15CM，身體細長，有著小小三角菱形頭。
今天吃的小卷是已經去骨、截切過的唷

有哪些營養
低熱量和豐富的蛋白質，再加上礦物質鈣，可以幫助提升免疫力、加快傷口癒合、幫助成長等多種優點。

海鮮的膽固醇都高嗎？
「已去除內臟」的小卷，對人體血中膽固醇並不會影響，反而還能幫助降低三酸甘油酯、補充不飽和脂肪酸EPA及DHA!



食家安

學校午餐應注意的食材選擇

原型食物優先，避免過度加工品

未經過高度加工、保留其原始外觀、營養的食物。

- ✓ 保留較多纖維與天然營養
- ✓ 少添加，降低鹽、糖、油攝取
- ✓ 幫助建立真實食物辨識力（食育）

在地、當季、少添加，支持永續與安全

符合三章一Q

- ✓ 在地食材：支持本地農業、減少碳足跡
- ✓ 當季食材：順應節氣、價格合理
- ✓ 少添加：避免過多加工

孩子的飲食教育

為了支持未來孩子們健康成長，學校營養午餐積極推動「食育」活動。
 但「食育」並不只限於學校或孩子而已——家庭與社區也是重要的參與者。
 希望從嬰兒到高齡者，全世代都能一起實踐食育。
 無須想得太困難，不妨從日常生活中的小事做起，從身邊的行動開始有意識地實踐看看吧！

藉由午餐認識食物、營養與文化

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校給食では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

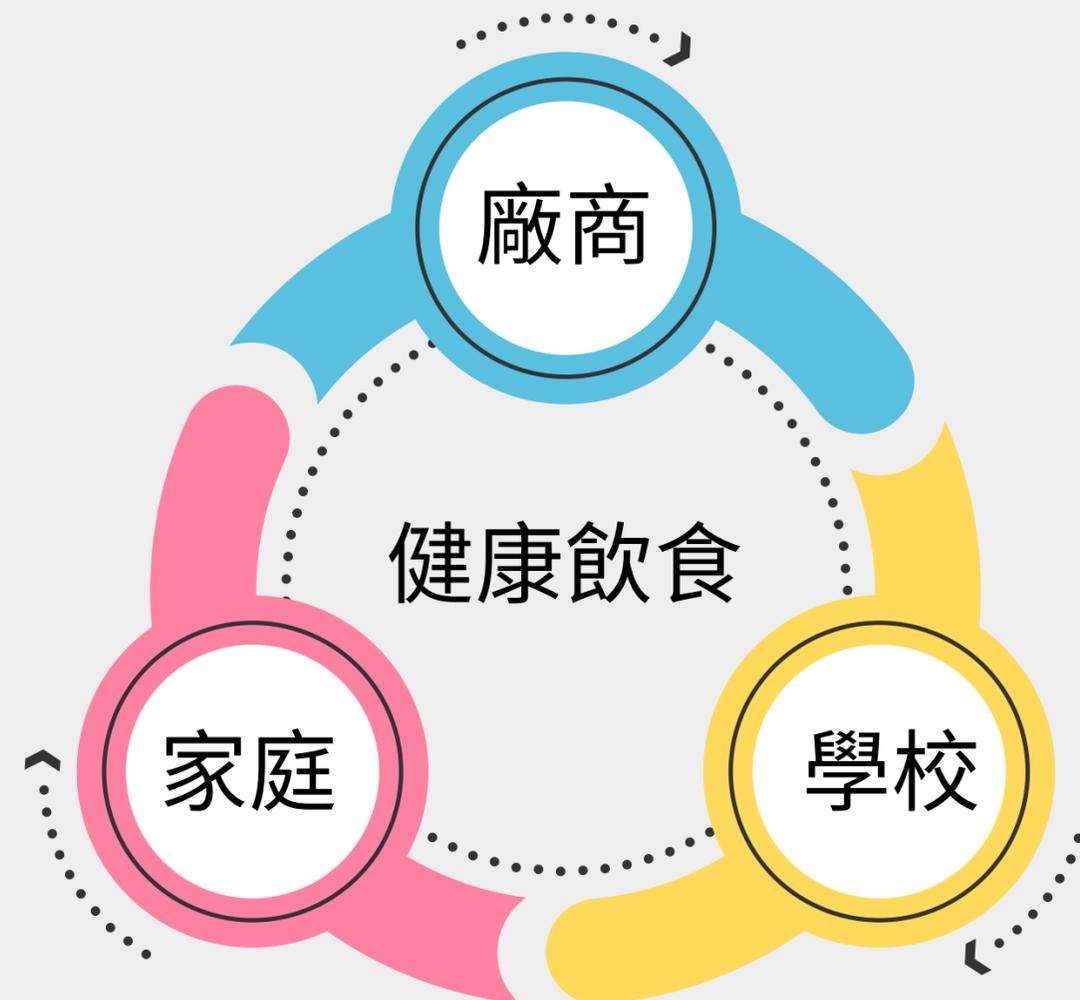
- 家族で給食だよりを読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする

全家一起閱讀
 午餐通訊（食育便條）

好好說「我
 開動了」「謝謝
 款待」

查看食品的
 營養標示與分類

親子一起下廚



學校團膳現場管理 實務與經驗交流

安全、效率與衛生的關鍵管控



廚房控管三要素

三者缺一不可，需同時規劃與監督

職安

避免災害與人員傷害



效率

維持流程順暢、準時供餐



食安

保障學生食安與健康



要素一【職安】

廚房作業的常見的職安風險



燙傷



滑倒



熱衰竭 中暑

民視新聞網 FTV

首頁 即時 全台大罷免 熱門 政

校園中央廚房熱爆飆70度！無風扇、通風差 廚工暈倒送醫

發佈時間：2025/06/11 15:20
更新時間：2025/06/11 15:20

LINE Facebook X Link

火災

「」廚房失火 北市學校營養午餐食安拉警報

記者孫曜樟／台北報導

負責台北市24所國中小學營養午餐供應的「」團膳公司，其中央廚房在25日上午製做學校營養午餐時發生火警，影響3國中2200名師生用餐，火勢雖很快撲滅，起火原因初判是因排煙管內油泥堆積過多引起，由於牽涉到食安和工安問題，教育局將會同衛生、工務、消防等單位進行查察，以防類似事件再發生。



▲負責供應北市24所國中小學校營養午餐的「」中央廚房發生火警，將連帶使北市學校營養午餐食安拉警報。(圖／記者孫曜樟翻攝)

割傷



氣爆

苓洲國小廚房鍋爐系統氣爆 所幸無人員傷亡

#廚房 #國小 #大爆炸 #人行橋

苓洲國小廚房鍋爐系統氣爆 所幸無人員傷亡 20201110 公視中晝新聞

PTV 是台灣的公共廣播媒體

高雄

廚房瓦斯管破裂 緊急圍封鎖線關閉檢修

0:34 / 1:47

民視新聞台

最新

宜蘭

龍鳳螺生成炸雨 太熱! 校園中央廚房飆70度 廚工熱衰竭暈倒送醫

要素一【職安】

防止廚房職業安全傷害的三項要素

1 環境安全

- 維持作業場所乾淨、明亮、通風良好
- 地面防滑、防積水；動線順暢、不擁擠
- 熱源、電器、刀具等危險設備設有安全標示與防護設施



2 設備與操作安全

- 所有設備需**定期檢修與保養**
- 刀具、切菜機、烹調鍋具等需**經過訓練**後方能操作
- **使用中**設備不得擅自拆解、移動或清洗



3 人員防護與教育訓練

- 穿著防滑鞋、帽子、手套、護袖等適當裝備
- 定期進行**職安訓練**，建立正確操作習慣
- **遇突發狀況**（如燙傷、割傷）具備基本處理與緊急通報機制與急救箱位置明確

防止廚房職業安全傷害



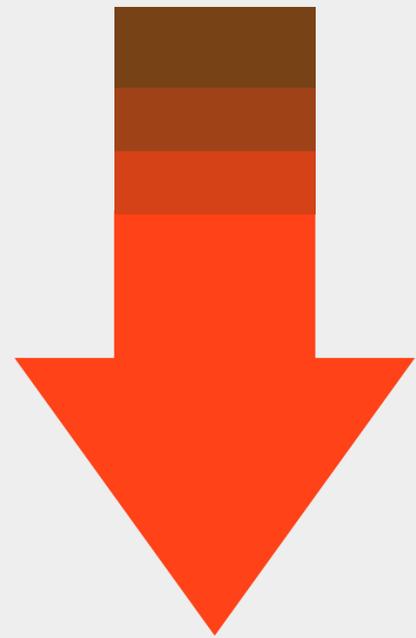
職業安全衛生法

第 37 條

- 1 事業單位工作場所發生職業災害，雇主應即採取必要之急救、搶救等措施，並會同勞工代表實施調查、分析及作成紀錄。
- 2 事業單位勞動場所發生下列職業災害之一者，雇主應於八小時內通報勞動檢查機構：
 - 一、發生死亡災害。
 - 二、發生災害之罹災人數在三人以上。
 - 三、發生災害之罹災人數在一人以上，且需住院治療。
 - 四、其他經中央主管機關指定公告之災害。
- 3 勞動檢查機構接獲前項報告後，應就工作場所發生死亡或重傷之災害派員檢查。
- 4 事業單位發生第二項之災害，除必要之急救、搶救外，雇主非經司法機關或勞動檢查機構許可，不得移動或破壞現場。

資料來源：澳門特別行政區政府勞工事務局

效率不是加快動作



重工
停工
錯工

在工作開始前，就要把需要的器具都固定放在對應位置



維持流程順暢，才能準時供餐

食安管控的四大核心



1 食材
品質

2 個人
衛生

烹調



配膳



清洗



3 溫度
控管

4 環境
清潔



人員衛生管理制度

- 於工作前須更換工作服
- 工作圍裙分色管理
- 確實佩戴工作帽與口罩
- 工作手套分材質(耐熱)



NBR(丁腈橡膠)
約 100°C 左右
(短時間)，不耐
高溫長時間接觸



PVC(聚氯乙烯)
耐熱性弱，超過
70°C 容易變形

烹調



配膳

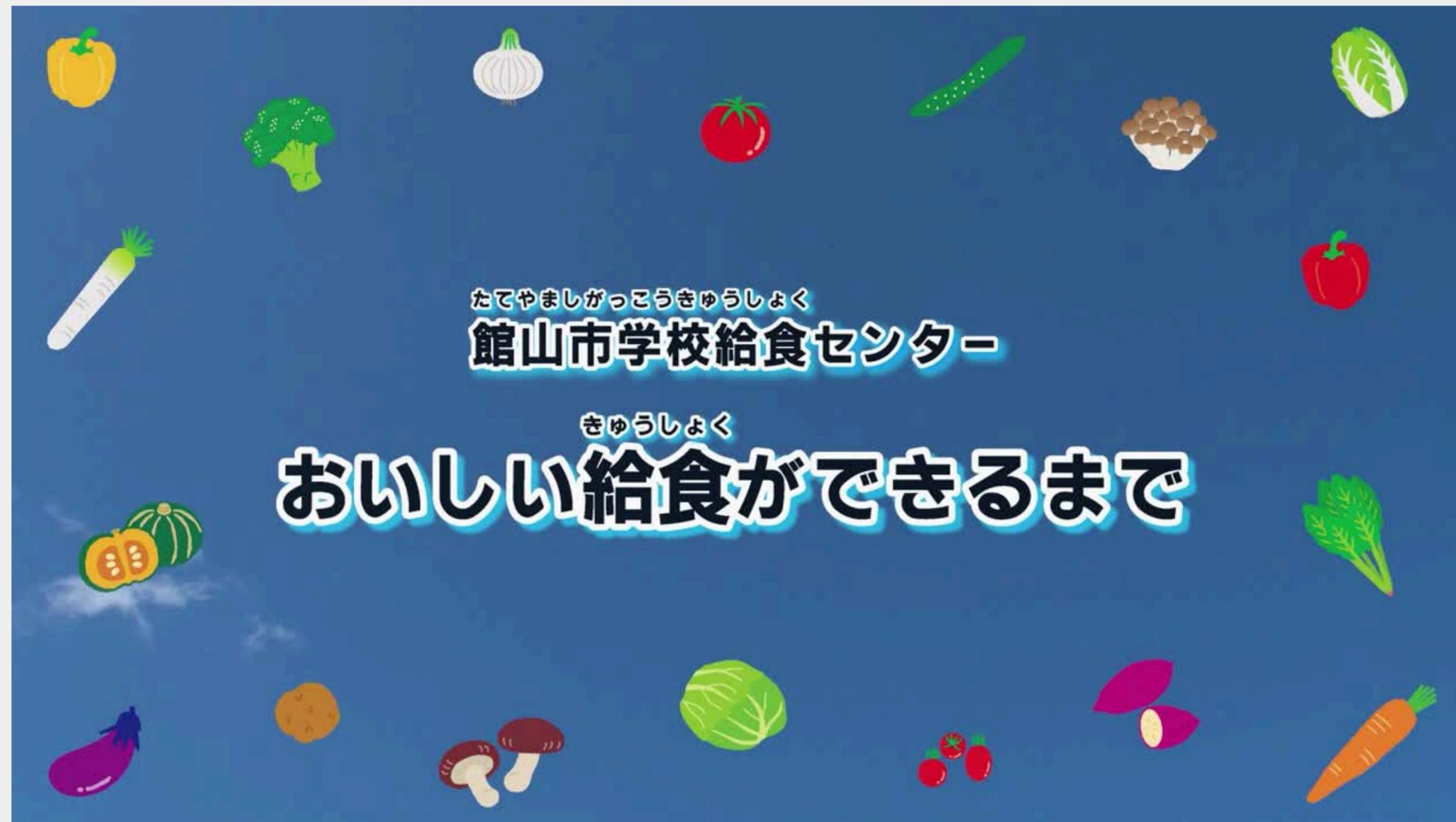


清洗



人員衛生管理制度

- 工作前與如廁後確實洗手，使用黏塵滾輪



人員衛生管理制度

- 特殊傳染疾病須主動告知，嚴重者不得上班（諾羅病毒、流感病毒、腸病毒、金黃色葡萄球菌）

知名火鍋「涮樂和牛」食物中毒案 5廚師驗出諾羅病毒

知名火鍋品牌「涮樂和牛」宜蘭羅東店疑似食物中毒事件，在採檢的17件檢體中，結果顯示5名發病個案及5名廚師檢出諾羅病毒陽性。

黃星若／台北報導

首刊 2025/03/25 18:52



疾管署副署長曾淑慧公布檢驗結果，指出在採檢的17件檢體中，5名發病個案及5名廚師檢出諾羅病毒陽性。圖／疾管署提供

王品食物中毒驗出諾羅，原因是「廚師抱病上班？」食藥署一次解答

日期：2024年4月10日 作者：謝承恩



f LINE Telegram YouTube IT

Google News

近期台灣食品中毒案件連環爆，除了百貨公司駐店的寶林茶室，就連王品相關企業餐廳也淪陷，目前食藥署及衛生局今日針對「廚師是否有抱病上班？多少人有檢驗出諾羅病毒？」也給出最新回應。

1. 經認定屬食品中毒案件，違反食品安全衛生管理法第15條第1項第4款，可依同法第44條處新台幣6萬元至2億元以下罰鍰
2. 員工有腹瀉、嘔吐、發燒、肚子痛等症狀，應立即停工並就醫
3. 諾羅病毒具高度傳染性，即便症狀消失後還可能持續排毒48~72小時

要素三【食安】

人員衛生管理制度



- 每日健康自我檢查表並確實量測體溫



日期：114年5月6日 頻率：1次/天

編號	姓名	自我健康狀況							本人簽名	合格√ · 不合格× · 當場改善					檢查者簽章
		體溫(°C)	腹部疼痛	腹瀉	嘔吐	頭痛	乾咳	全身無力		服裝帽子	毛髮異物	鞋子	指甲	其他	
1	陳柏穎	36.7	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	陳柏穎	√	√	√	√	√						
2	許瑞瑾	36.3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	許瑞瑾	√	√	√	√	√						
3	劉美妙	36.1	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	劉美妙	√	√	√	√	√						
4	陳兆偉	36.5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	陳兆偉	√	√	√	√	√						
5	吳聲煊	36.3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	吳聲煊	√	√	√	√	√						
6	藍卉喻	36.5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	藍卉喻	√	√	√	√	√						
7	林麗花	36.4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	林麗花	√	√	√	√	√						
8	陳青文	36.2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	陳青文	√	√	√	√	√						
9	李金蘭	36.4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	李金蘭	√	√	√	√	√						
10	朱涵鈺	36.3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	朱涵鈺	√	√	√	√	√						
11	蔡國雄	36.4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	蔡國雄	√	√	√	√	√						
12	林洋豪	36.3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	林洋豪	√	√	√	√	√						
13			<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無												
14			<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無												

駐點營養師

113年製表

要安全，就要溫度

- 製程到送餐三階段溫度控管確保餐點溫度

烹調-中心溫度



配膳-熱存溫度



到校-用餐溫度



交叉污染的防治重點

前處理作業

蔬菜及肉類

- 砧板顏色區分
- 清洗、退冰水槽區隔



廚房作業

- 生食及熟食區隔明確
- 熟食完成加蓋



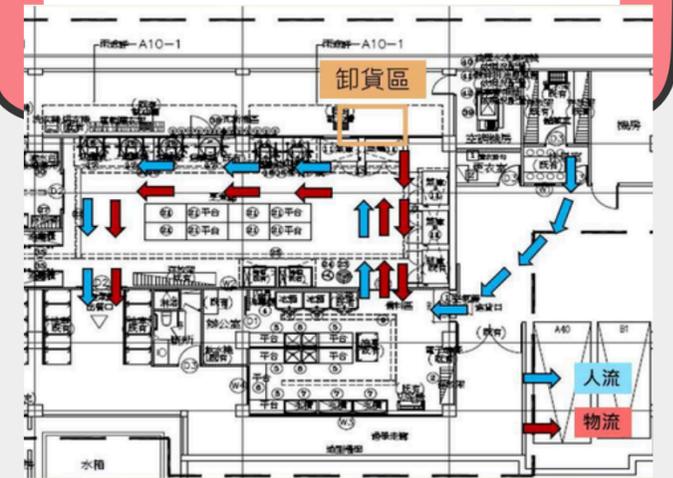
配膳作業

- 人員工作安排「一個蘿蔔一個坑」
- 定時更換手套及噴酒精



動線掌握

- 人流與物流動線需明確，如空間無法，則採時間區隔



落實控管的關鍵：制度 + 日常習慣



- 寫在紙上是制度，做出來才是管理
- 班前提醒、班後檢討，持續調整
- 帶頭示範、重視細節，養成整體文化



學校團膳現場管理 實務與經驗交流

廚房管理的核心與角色定位



廚房管理的核心是什麼？



1. 建立標準流程，提升整體穩定性

一開始就安排好「誰做什麼、怎麼做、什麼時候做」，工作起來就不會亂、不會重複，也不會漏掉。切記新流程還是需要「滾動式調整」。

2. 協調人力與時間資源，有效供餐

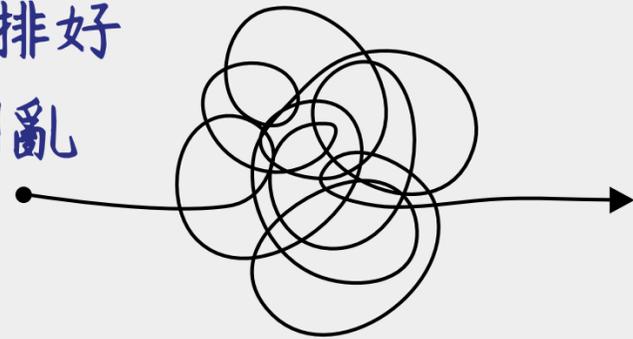
有人切菜、有人煮菜、有人盛裝、有人送餐，哪裡需要多一點人、哪裡可以快一點，要分配得剛剛好。

3. 管理是推動改善與確保品質的工具

管理是為了讓廚房更有效率、品質更穩定，發現問題就想辦法改好，這樣大家做得輕鬆、也更安心。

學校廚房的管理挑戰

有人剛來不熟流程
有人做很久比較快
如果沒安排好
容易一團亂



流程動線有規定
忙起來很容易忽略
趕在時間內出完餐
忙起來很容易出錯



空間流程
有規定
時間壓力高

人力流動快
經驗差異大

挑戰

一錯即大：
孩子吃進去的
每一口都不能馬虎

我們煮的不是普通的餐點
是給孩子吃的
出一個錯可能很多人吃到
所以不只是出錯，是出事



管理的三大核心任務

一開始就分好工作
前一天下班前開會
讓大家知道明天菜色
及工作內容



安排每日
作業流程
與人員分工

大家有話直說
工作才會順
哪裡需要幫忙
哪裡快好了
要彼此互相配合

該洗的要洗
該換的要換
食材要乾淨
手要洗乾淨
環境也要顧好
吃了才會安心



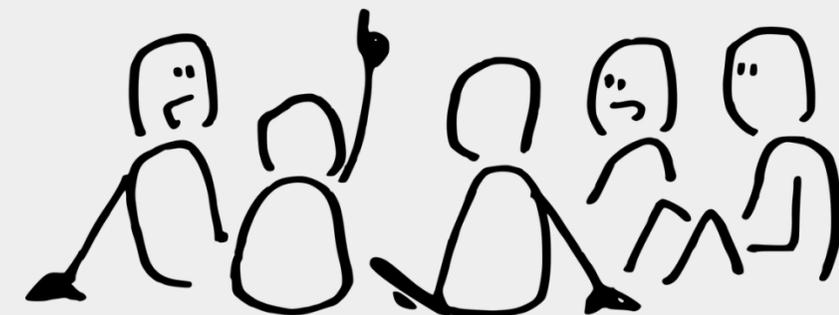
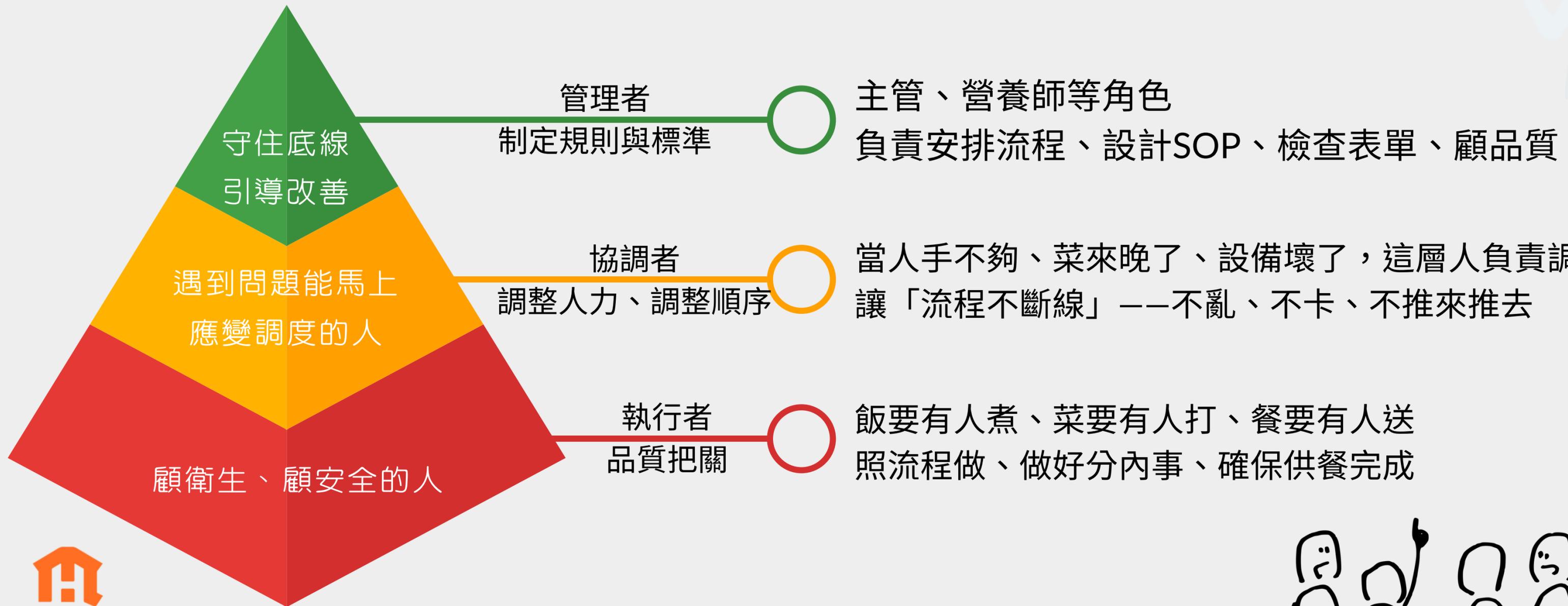
確保食安
與衛生規範落實

提升團隊溝通
與效率

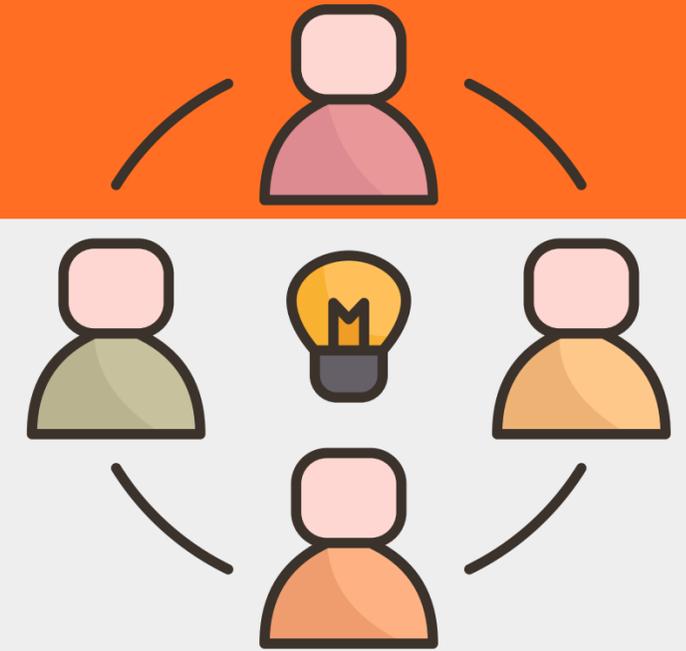


角色定位

每一層都有其任務與責任，缺一不可
管理不是只有上層，是分層負責、共同完成



角色定位【協調者】



中階主管：在學校廚房裡，主廚或組長



當天如有人力異動、設備問題能即時調度

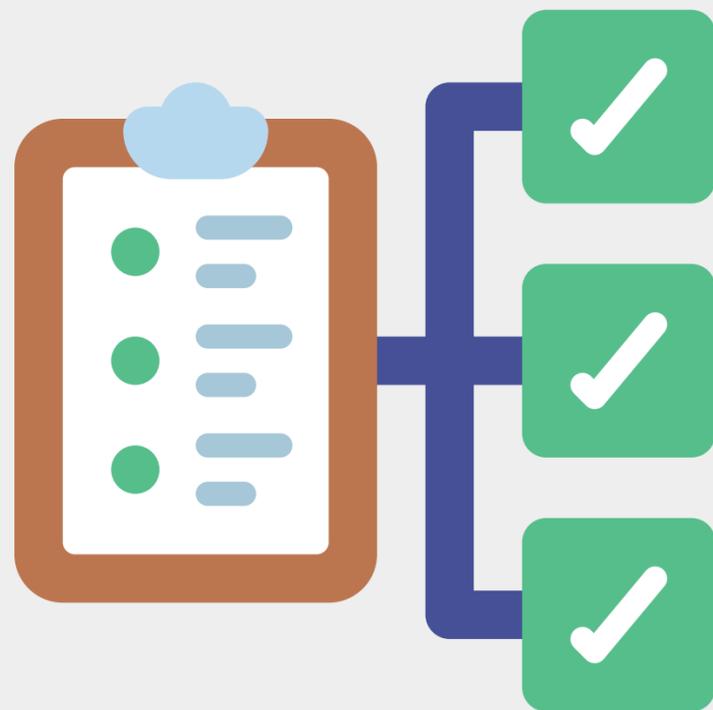
對內溝通人員、對外聯繫學校

有效率地處理突發事件，是現場的穩定力量

角色定位【管理者】



高階主管：在學校廚房裡，營養師或主廚



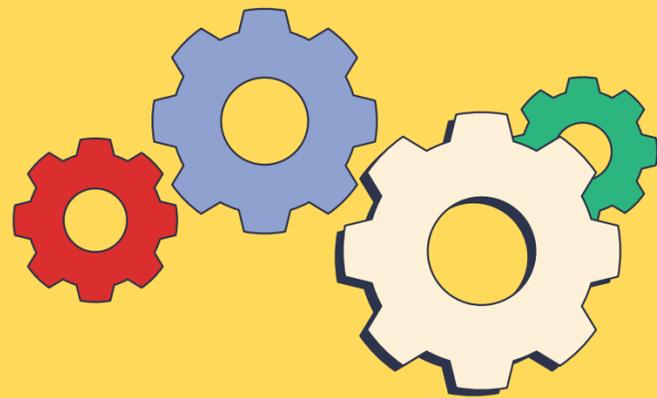
帶動團隊氣氛與工作態度

鼓勵學習與改善，不責備錯誤但要求修正

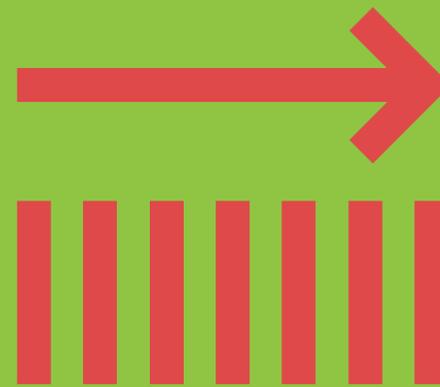
管理者的態度決定現場的風氣和文化

管理工作的價值與影響力

每日的穩定供餐
是背後精準安排
的結果



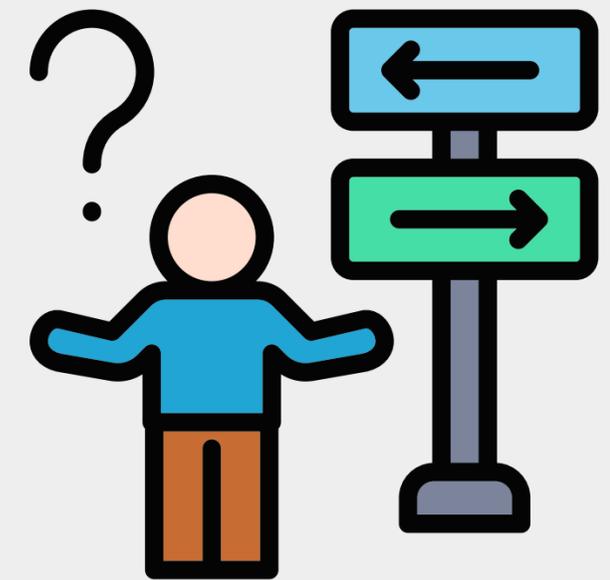
管理做得好
現場少混亂
品質自然穩



讓廚工安心上班
讓孩子安心吃飯



【主管】不是衝第一，是穩住每個人



避免的盲點



過度依賴資深人員記憶

建立書面化的SOP
(標準作業流程
與工作說明表)



工作只有一個人會，沒來就全卡住

實施輪崗訓練制度
培養2人以上能上手
的工作備援



出錯只責備
沒有討論
沒有改進

事後檢討
才能事前預防
建立正向改進文化
(魔鬼藏在細節裡)



沒有紀錄
發生問題難以釐清責任

建立會議紀錄表
或相關檢核表
有紀錄、可追蹤

學校團膳現場管理 實務與經驗交流

應對突發狀況與人員管理技巧



突發狀況無可避免，關鍵在管理反應

- 廚房是高節奏、高風險的作業場域
- 預先設想、臨場應變是管理職責
- 穩定團隊氣氛比責備更重要

常見突發狀況類型



- 人力臨時短缺 (請假、遲到)
- 食材延遲或品質異常
- 設備故障 (鍋爐、水塔馬達)
- 天氣(颱風、地震)或交通延誤配送

處理人力短缺的方法

- **輪替性**工作規劃：
所有工作不能只有一個人會
- 任務彈性分配：
簡單工作交由輔助人力
- 記錄重複發生者，回頭輔導或調整



因應食材、數量或品質異常



- 建立可替代食材清單（備案食材及菜單）
- 分批分時進貨，減少一次性風險
- 有條件先開鍋、邊作業邊等待

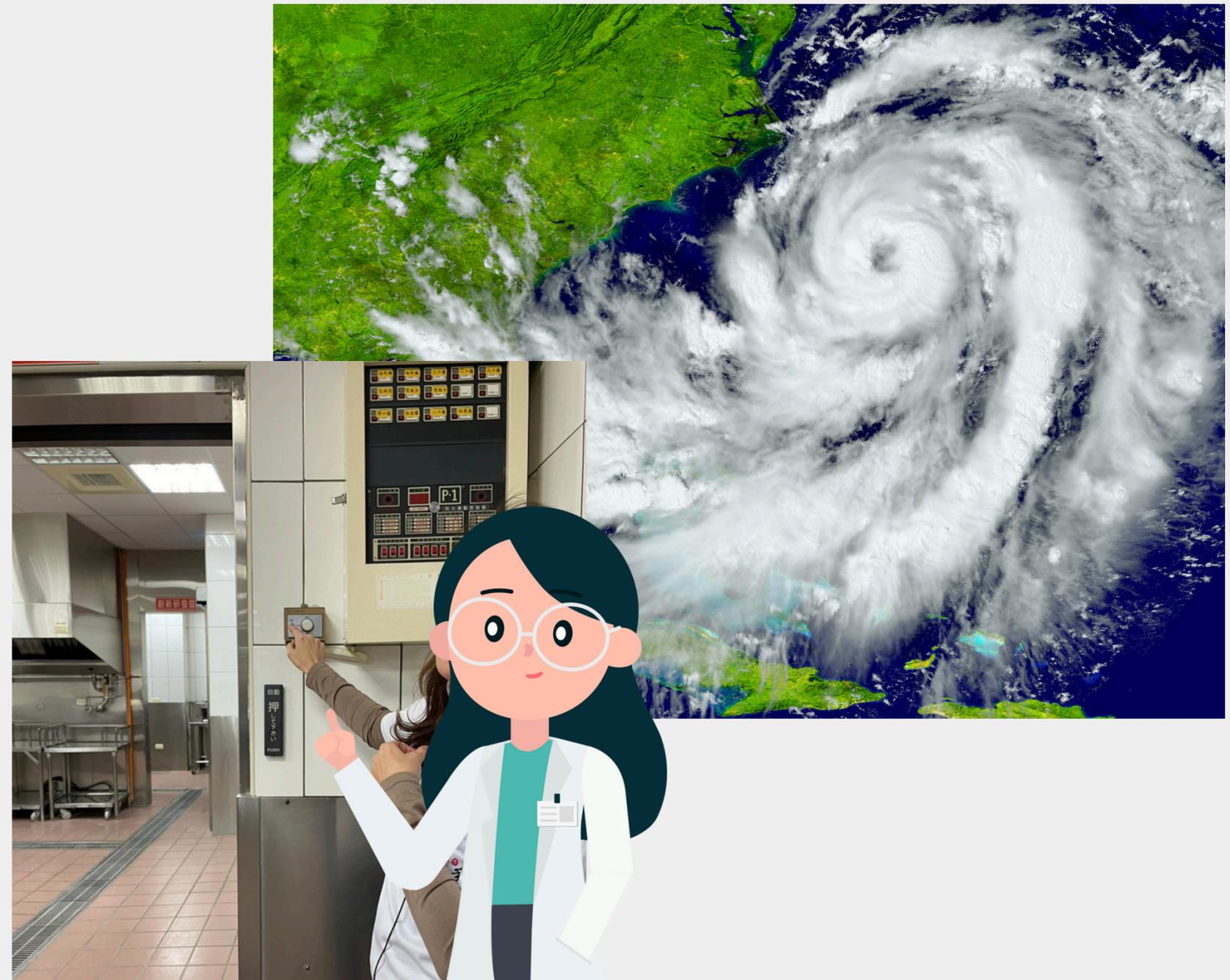
設備異常的臨時處理建議

- 現場人員最好要有人員會
- 設備廠商聯絡表即時聯繫
- 備用緊急供應商
- 與設備廠商維修時間需有備案



天氣(颱風、地震)或交通延誤配送

- 預防性準備 (天氣預警前一天)
- 當日突發延誤 (交通中斷、風雨過大)
- 災後應變 (如地震)



人員管理的基本原則

- 明確工作範圍與交接責任
- 每日提醒：誰主責什麼、進度如何
- 錯誤要處理，不是責備，而是矯正



管理者的態度與溝通技巧

- 情緒穩定、口氣平和、指令明確
- **鼓勵**勝過責備，建立信任與凝聚力



建立團隊信任與責任感

- 日常**尊重**與肯定比獎金更有用
- **績效獎金**也是一種正向強化
(食材成本、滿意度、人員出缺勤、異物情況)
- 管理者要能示範，也要能補位
- 對人公平、對事明確，才能讓人信服





Thank you

雖然我們來自
不同的縣市
不同的崗位
但都為了同一件事努力

讓孩子吃得好
吃得安心
也吃得開心