

學校和幼兒機構 確保食物安全 實務指南

二零二三年版



引言


安全又健康的食物有助兒童健康成長。由於幼兒較易出現食物中毒（食源性疾病）個案，因此在學校和幼兒機構確保食物安全尤為重要。在學校和幼兒中心等繁忙的地方，食物處理人員和其他員工均須了解有關環境的既有風險，當中包括大量配製和分發餐膳食、食物致敏物和幼兒因食物哽喉而窒息的風險。保持高水平食物衛生和安全標準，能有助預防食物危害和食物污染，進而有助預防及後染病。食物處理人員應接受適當食物安全培訓。學校和幼兒機構的食物處理人員、教師及照顧者認識有關的潛在危害並保持良好衛生習慣，能防止食源性疾病甚至對性命的威脅。

本實務指南旨在協助學校和幼兒機構整合各方面的食物安全事宜，為學生和幼兒建立安全健康的進食環境。本指南識別學校和幼兒機構的食物安全基本要求，以及其他制定全面的食物安全計劃所需涵蓋的主要範疇。


本指南分為六章：

第一章	食物安全的基本資料	2
第二章	在校膳食的食物安全與食物中毒個案的處理	9
第三章	高風險食物	26
第四章	食物過敏及其他須注意的食物配料	28
第五章	因食物哽喉而窒息的風險	30
第六章	其他食物安全和營養問題	32


本指南會使用下列符號提示讀者：

 **警告符號**

容易忽視的「良好衛生規範」細節，應多加留意

 **放大鏡**

更詳細的相關資料或外部指引

 **小燈泡**

額外資訊以輔助執行「良好衛生規範」

1

食物安全的基本資料



在上學的日子，學校會在不同情況下（如午飯時間、小息和學校活動時）向學生及員工提供食物。食物鏈中眾多配製程序和狀況均可能污染食物。因此，在整個供應鏈的每一步均須格外謹慎，以確保食物不會受污染。無論如何，食物處理人員均應應用「食物安全五要點」與「良好衛生規範」，確保分發給學生及員工的食物均可安全食用。

食物危害

食物危害有可能損害消費者健康，當食物暴露於危害媒介時便會出現，引致食物受污染。食物危害可分為生物、化學、物理和致敏危害四大類。

危害	說明	例子
物理危害 	物理危害與食物中的異物有關。	<ul style="list-style-type: none">● 源自損壞用具或器具的異物，如木屑、玻璃碎、金屬碎片● 食物處理人員的飾物、頭髮或膠布等
化學危害 	當食物中化學物質含量達到對人體有害的水平，便會出現化學危害。	<ul style="list-style-type: none">● 食物中的天然毒素（來自食用植物和動物）、霉菌毒素（來自霉菌）、農藥殘餘● 清潔劑、消毒劑、漂白水 and 殺蟲劑
生物危害 	生物危害以引致疾病的微生物為主。	<ul style="list-style-type: none">● 細菌、酵母菌、霉菌、病毒和寄生蟲
來自食物致敏物的危害 	食物過敏是指免疫系統對食物中某些物質或配料產生的反應。	<ul style="list-style-type: none">● 部分學生或員工或會對某些食物或食物配料過敏。如欲了解更多相關資料，請參閱第四章。

食物污染

食物可能在三種情況下受污染：初級污染、直接污染和交叉污染。

1 初級污染

發生在食物生產過程中：收割、屠宰和採集、擠奶、捕捉。母雞糞便污染雞蛋便是一例。

2 直接污染

污染物（危害）經食物處理人員直接傳播至食物，這種污染方式最為普遍，常見例子有：



3 交叉污染

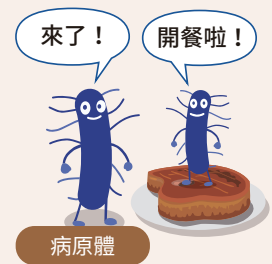
帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種食物，因沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染。以下為一些常見例子：



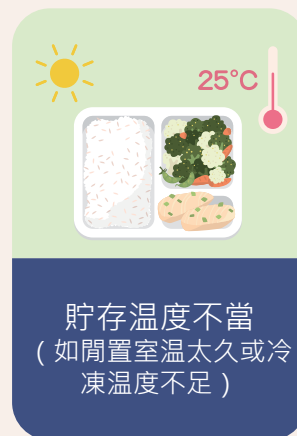
食物中毒

食物中毒又稱食源性疾病，一般由進食含細菌（如沙門氏菌）、病毒（如諾如病毒）、寄生蟲或毒素（如雪卡毒素）的受污染食物或水造成。病者可於進食受污染的食物後數小時至數天內出現不適，視乎涉及的病原體而定。

食物中毒的常見症狀包括噁心、腹痛、腹瀉及嘔吐。

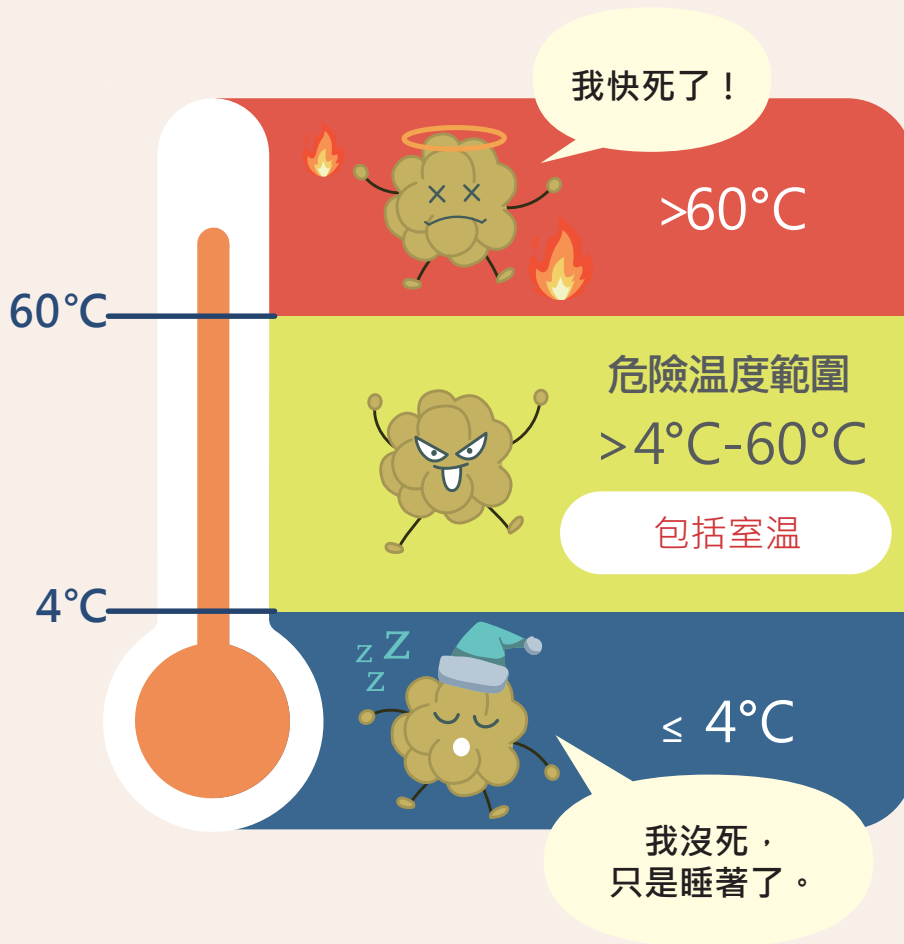


細菌與病毒是本港與食物業處所及食物業有關的食源性疾病個案最常見的成因。最常見的成因包括：



危險溫度範圍

食物存放在危險溫度範圍（即攝氏4°C至60°C）內，容易滋生各種細菌。因此，在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的重要措施。低溫貯存可抑制細菌生（但不能殺菌），而高溫處理則可有效消滅細菌。



2小時 / 4小時原則：保存、食用或棄掉？

2小時 / 4小時原則是確保食物安全的好方法，適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物。這項原則建基於微生物可在4°C至60°C的「危險溫度範圍」內在食物中迅速生長的理論，已獲科學實證支持。

下表概述2小時 / 4小時原則，✔為可以而✘為不可以：

食物置於4°C至60°C	放入雪櫃備用	即時食用
< 2小時 	✔	✔
2 - 4小時 	✘	✔
> 4小時 	✘	✘



烹製好的食物如置於4°C至60°C之間超過4小時，便必須棄掉。



食物安全五要點與良好衛生規範

為了預防食物中毒，食物處理人員和其他員工應遵循「食物安全五要點」：



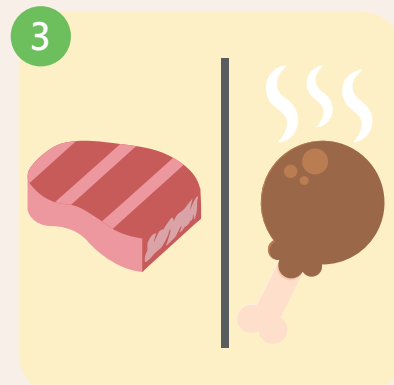
精明選擇

選擇安全的原材料



保持清潔

保持雙手及用具清潔



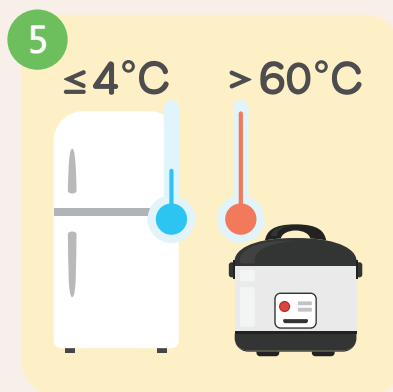
生熟分開

分開生熟食



徹底煮熟

徹底煮熟食物



安全溫度

把食物存放於安全溫度

良好衛生規範 (Good Hygiene Practices, 簡稱「GHPs」) 為「食物安全五要點」的延伸，範疇推展至個人衛生、環境衛生與食物衛生。除了要防止生產食品時出現污染物及維護有良好生產設備的場所外，運作監控、產品資訊、食物運送及持續培訓也同樣重要。良好衛生規範是食物業處所確保食物安全的基本，我們將在第二章詳細討論良好衛生規範。

食物處理人員的培訓

任何在學校或幼兒機構配製或處理食物的工作人員（包括膳食服務承辦商的工作人員）均應在上任前接受有關食物衛生的培訓、指導和監督，確保熟悉工作環境並遵循安全食物配製規範。食物處理人員應按其職責、工作環境和職務接受培訓。複修培訓也是必要的，相隔多久接受培訓則視乎設施的類型、所涉及的風險、提供的食物/飲品以及員工的能力而定，建議每兩年向食物處理人員提供一次再培訓課程。



2

在校膳食的食物安全與食物中毒個案的處理

學校午膳一般以下列一種或多種模式供應：

- ① 學校廚房；
- ② 向供應商訂購膳食；及
- ③ 學生自備午膳。

常見的生產模式有兩種：即日烹煮及進食模式和速涼烹調模式。在即日烹煮及進食模式裏，大部分食物是在供餐當日才用配料配製的；而在速涼烹調模式裏，中央廚房負責配製食物及將配製好的食物快速冷卻，之後送到衛星廚房，於翌日在供餐時翻熱。

為保障食物安全，學校員工與學生均應保持個人及環境衛生。校方應做好應對食物中毒事故的準備。

1 給校內廚房的建議

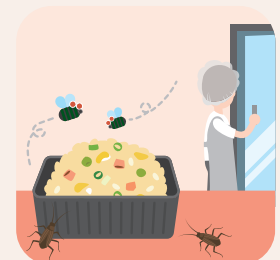
在校內廚房為數以十計甚至百計的學生配製膳食並非簡單的工作，因為有可能造成食物安全的危害。

大量烹煮時，熱源發出的熱力或未能在食物中平均分布，導致食物在進食前沒有徹底煮熟或不夠熱。

大量烹煮食物容易引致食物在進食前長時間停留在危險溫度範圍（攝氏4度至60度）內，讓食源性致病菌得以滋長。冷卻大量食物時也可出現問題，因為在食物深處的熱力或來不及散發，導致細菌在食物內生長。

此外，欠缺衛生規範及廚房空間不足，會增加生熟食物交叉污染的風險。因此，員工經過培訓以及校內廚房有足夠空間進行採購、貯存、配製、烹煮以及分發食物是十分重要的。

學校若從校內廚房分發膳食，便應確保廚房空間充裕、配備完善、有定期保養及衛生，而且配製和處理食物的員工均接受食物衛生方面的監督、指導和培訓。





有關廚房設施，可參考教育局發出的新辦學校註冊指引(校舍設於非為學校用途而設計和建造的房產)附錄7(即「有關並非作為學校用途而設計和建造的房舍(新辦學校註冊)健康規定一般指引」)。



以下簡化版指南摘錄自食物安全中心(食安中心)出版的「安樂查飯：給食物處理人員的食安圖解指南」，涵蓋在廚房工作所需遵從的良好衛生規範，建議所有食物處理人員在開始工作前細閱有關資料：



請掃描二維碼以瀏覽「安樂查飯：給食物處理人員的食安圖解指南」的內容

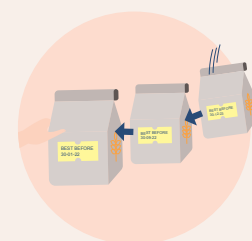


A 採購

- 從信譽良好的持牌供應商採購食物配料。
- 採購新鮮衛生的食物配料。
- 生或未煮熟的食物屬高風險食物，因為沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中的微生物，故應避免購買。詳情請參閱第三章。

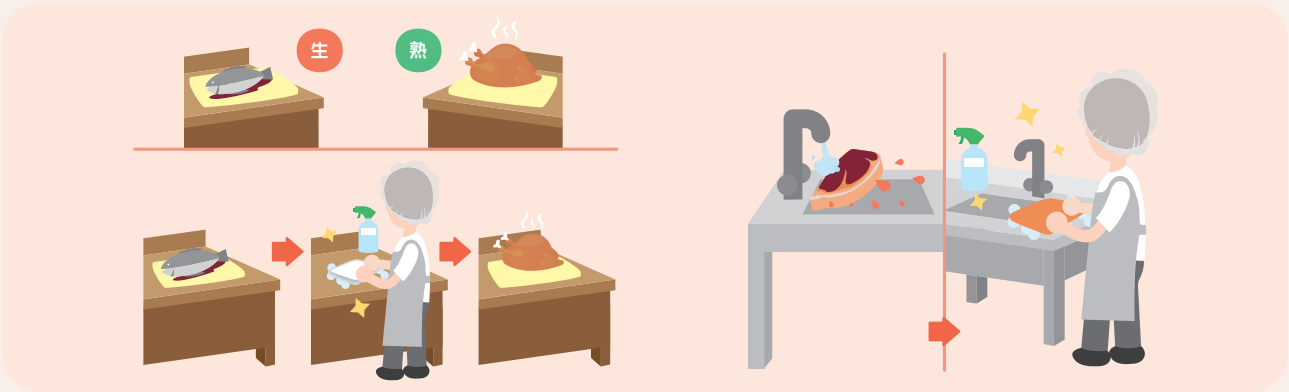
B 接收及貯存原材料

- 食物來貨後，在貯存前檢查其品質、外觀、食用限期、標籤以及包裝是否完好。檢查食物是否有蟲害迹象。若懷疑食物安全可能受影響，便應棄掉有關食物。
- 容易腐壞的食物如生肉、經巴士德消毒的奶類及芝士應在檢查後立即存放在雪櫃內。
- 生的食物應與熟食及即食食物分開貯存，以防止交叉污染。
- 室溫貯存的食物如罐頭食品、穀物與馬鈴薯應存放在陰涼乾爽的地方。
- 按照包裝指示貯存預先包裝食物。
- 依循有效的系統(例如先入先出的原則)使用原材料。
- 化學品和清潔設備不應存放在食物貯存區。

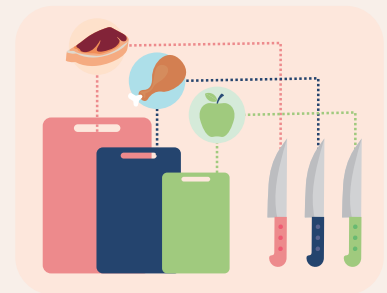


C 配製

- 確保廚房內有足夠的設施如洗手盆、雪櫃、切割食物的空間、用以解凍的地方或煮食電器可供使用。
- 使用獨立的食物預備區分別處理生食、熟食及即食食物。不可擅自更改區域用途。如需在同一預備區處理生食、熟食及即食食品，每次使用後須徹底消毒。
- 如要沖洗生的肉類或家禽，完成後必須清潔及消毒砧盆及四周範圍。



- 使用指定的用具和器具（例如砧板和刀具）處理生食和熟食 / 即食食物。
- 在配製前用流動的清水徹底沖洗蔬果。用清潔的刷子刷洗瓜類等表層堅硬的農產品，以去除污垢和污染物。
- 盡量減少冷凍（容易腐壞的）食物配製時離開雪櫃的時間。
- 冷藏食物應放在攝氏0度至4度的雪櫃內、利用微波爐或置於清潔及清涼的流動水中進行解凍。以流動的自來水或微波爐解凍的冷藏食品應立即烹煮。切勿在室溫下解凍食物。除非食物是以正確方法在雪櫃中解凍，否則已解凍的食物不可再次冷藏。



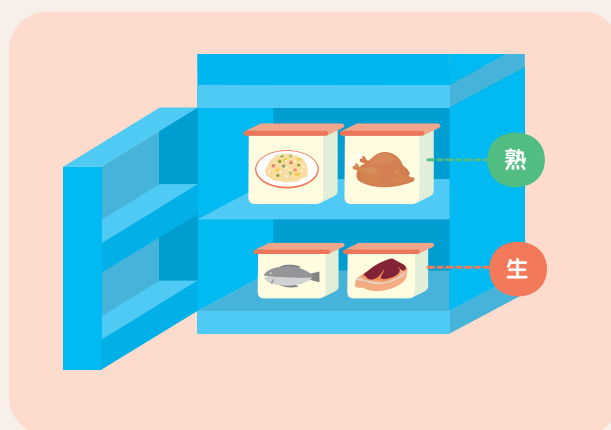
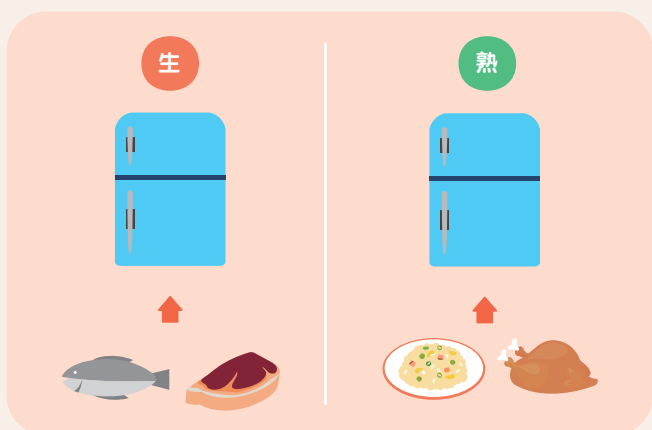
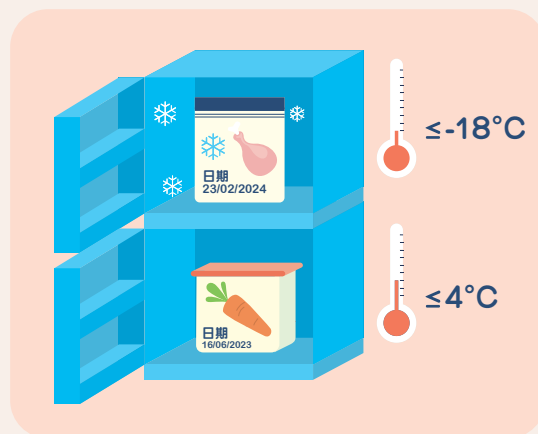
解凍後應立即烹煮。不要再次冷藏。

D 冷存



冷凍不能殺死有害細菌，但有助阻止細菌生長。若冷凍方法不正確，能使食物置於有利細菌滋生的危險溫度範圍（攝氏4度至60度），增加食物中毒的風險。

- 容易腐壞的食物應包好或放進密封容器，並貯存於正確溫度：
 - 冷凍食物：攝氏4度或以下
 - 冷藏食物：攝氏-18度或以下
- 最好用不同雪櫃分開貯存生的食物和熟食，否則應把熟食或即食食物存放在雪櫃上層，生的食物放在下層。



- 已開封的食物應轉至清潔的容器內，註明食物名稱及開封日期，然後存放在雪櫃內。
- 每天量度並記錄雪櫃的溫度最少兩次。
- 不要讓雪櫃過滿。

E 烹煮及翻熱



正確烹煮及翻熱是消滅可引致嚴重食源性疾病的細菌或病原體的重要環節。

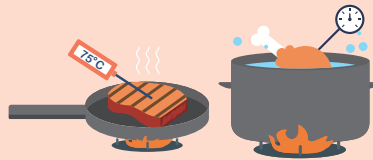
- 派發食物前必須徹底烹煮或翻熱。使用食物溫度計，確保食物中心或最厚部分的溫度達至攝氏75度或以上，維持至少30秒。
- 食物只可翻熱一次，翻熱後不可放進雪櫃。
- 按照包裝上的指示（如有）烹煮食物。



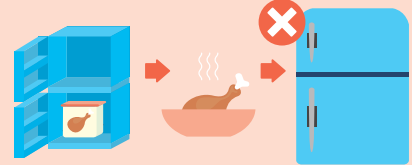
≥75°C



≥30秒



只可翻熱一次



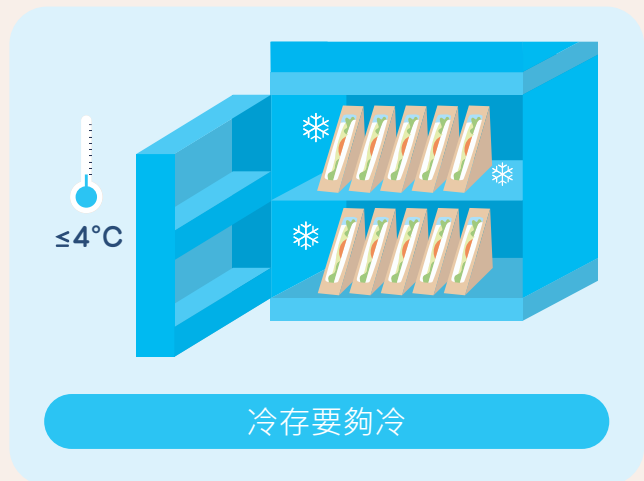
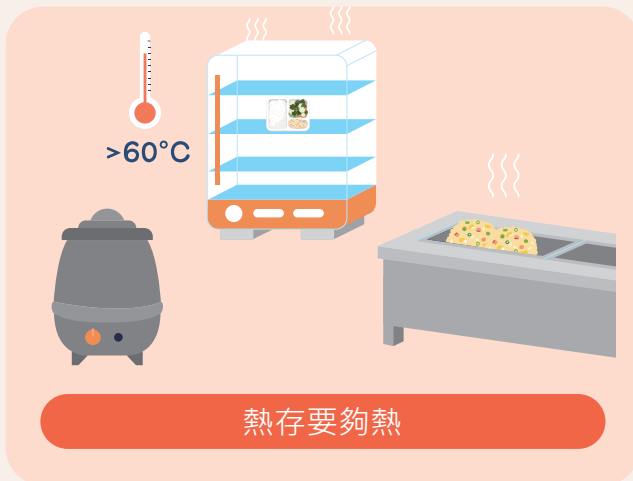
- 最好採用「即日烹煮及進食」的製作模式（即在烹煮食物後立即上菜），以縮短配製食物的時間。

F 熱存及冷存



食物長時間在室溫下貯存，可讓細菌生長和孢子發芽、繁殖，甚至產生耐熱的毒素。

- 預先烹煮的食物，尤其是米飯、麵食、蛋類、肉類、家禽及肉汁等如非立即食用，應在烹煮後2小時內進行熱存或冷存。
- 先預熱合適的熱存工具，才可存放熱的食物配料。食物應熱存放在攝氏60度以上。
- 冷存工具要先製冷才可以存放冷的食物配料。食物應冷存放在攝氏4度或以下。



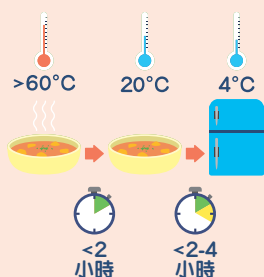
G 冷卻



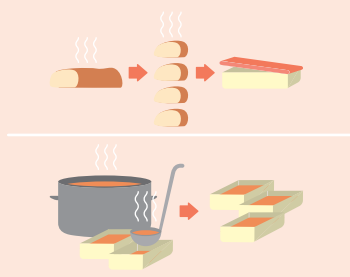
熟食如非立即食用，須以安全的冷卻方法迅速冷卻。若煮熟的米飯、麵條、豆類、堅果、蛋類、砂鍋菜式及含肉的醬汁在室溫下放置太久，有害細菌便可滋長並產生毒素。部分毒素為耐熱毒素，即使徹底翻熱也無法去除。

1 二段冷卻法

- 食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內。
- 在2小時內把食物由攝氏60度降溫至攝氏20度，然後再在2至4小時內由攝氏20度冷卻至攝氏4度。
- 不時使用溫度計檢查冰水的溫度是否保持在攝氏4度或以下。
- 攪拌配以冰水浴可作加速冷卻過程之用。



在2小時內把食物由攝氏60度以上降溫至攝氏20度，然後再在2至4小時內利用雪櫃由攝氏20度冷卻至攝氏4度。



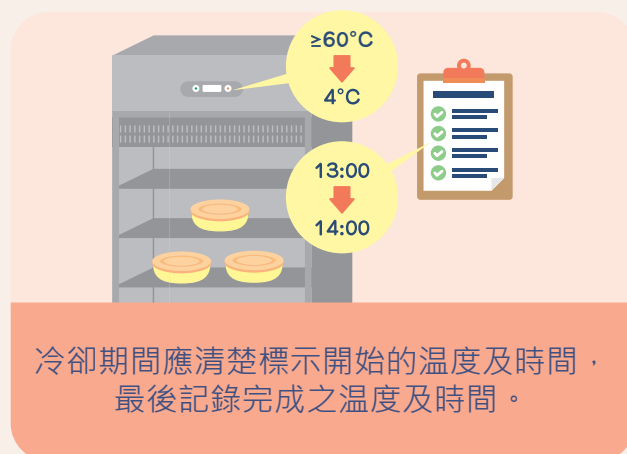
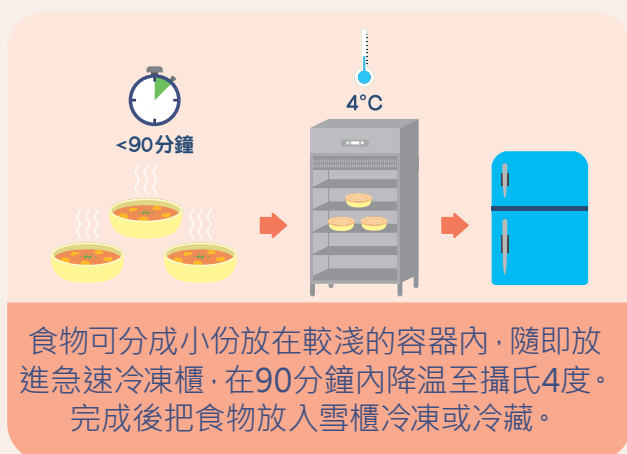
降溫期間，可把食物分成小份並放到較淺的容器內蓋好，然後將容器放在有冷空氣流通的地方，加速冷卻。



攪拌配以冰水浴也可作加速冷卻之用，但須不時使用溫度計檢查冰水的溫度是否保持在攝氏4度或以下。

2 急速冷卻法

食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃在90分鐘內降溫至攝氏4度。



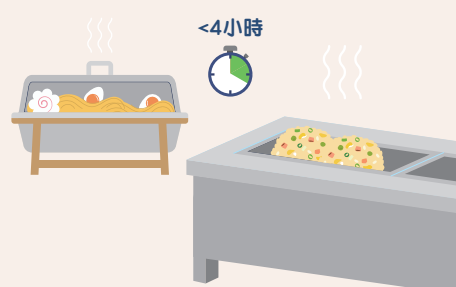
H 分發

在校內把食物分份時：

- 應有充足的清潔空間、器具（例如電熱櫃或保溫容器）及指定用具用作分份；應安排足夠人手有效率地分份和分發膳食。
- 烹煮和分份應分別在獨立的區域內進行。
- 應向食物處理人員提供一套完整的洗手設施。
- 負責分份的廚房工作人員應配戴手套，並在手套出現破損或弄污時更換。如有需要，可戴上髮網、圍裙和口罩。
- 先檢查食物溫度才向學生分發膳食。熱食應保持在攝氏60度以上，冷凍食物於攝氏4度或以下。所有食物分份後應立即食用，並在二小時內吃完。
- 可再用的器皿和餐具應存放在能防灰塵和蟲鼠沾污的密封碗櫃或容器內。

無論學校選擇定期或單次（如在派對）向學生提供自助餐，均應確保：

- 熱櫃及凍櫃狀況良好。
- 食物溫度受到監察；冷食存放在攝氏4度或以下，熱食則存放在攝氏60度以上。
- 定時使用清潔的探針式溫度計檢查食物中心溫度。
- 遵守2小時 / 4小時原則（請參閱第7頁）。剩菜應妥善棄置。
- 室溫下的食物在展示時應蓋好。





由於學校或沒有足夠的冷凍和翻熱設備保持容易腐壞的食物遠離危險溫度範圍，故應避免舉行食物分享派對(potluck)或訂購翻熱需時的食物（如盆菜）。食物長時間暴露在室溫下可引致細菌滋長，最後造成食物中毒。

2 向供應商訂購膳食的建議

部分學校向外界膳食供應商為學生訂購午膳。學校選擇午膳供應商時應確保：

- 有關供應商已取得食物環境衛生署（食環署）發出食物製造廠牌照（獲准供應午餐飯盒）。



持牌膳食承辦商名單在此。



- 有關供應商經食環署衛生督察不時巡查，保持良好的食物安全紀錄。
- 合約清楚列明食物選擇、配製水平、各項製作程序和運送過程中的溫度控制、食物貯存方法和午餐飯盒分發安排。供應商應妥善監察上述項目，以確保符合合約規定。
- 在長期訂購飯盒前，於繁忙時間到供應商處所進行實地視察時，有關供應商在製作飯盒時遵從衛生守則。
- 已額外設立、監控及記錄食物安全管理的程序，並獲得相關認證，例如“食物安全重點控制”(HACCP)系統或ISO 22000。
- 供應商在運送飯盒的過程中妥為監控食物貯存溫度。
- 跟外送食物服務供應商保持良好溝通，以減少食物暴露於危險溫度的時間；可使用電保溫手推車保持熱食在進食前的溫度。膳食送達後，應在可行的情況下盡快分發及進食。



請向我們展示如何製作午餐飯盒。

好的，請這邊走。



如有聘用分包商代替持牌人製作飯盒或製作即食食物作為飯盒內部分食物，分包商也應持有相關的有效食物製造廠牌照。



部分學校午膳供應商或會送遞當天烹煮的飯菜，並採取「在校內把膳食物分份」的做法，有別於預先配製並把食物分份的傳統運作模式。如欲了解更多相關資料，請參閱第16頁有關在校內把食物分份的建議。



3 給自攜午餐學生的食物安全建議

在家為兒童配製膳食供自攜到校的家長或照顧者應：

- 在配製和運送過程中遵循「食物安全五要點」（請參閱第8頁）。
- 選擇營養豐富的配料，並採用讓食物可安全貯存於適合的保溫容器中的食譜。
- 出門前才包裝餐盒。
- 把自備餐盒置於安全溫度：
 - 把熱食存放於適合的保溫容器如保溫壺內，以保持安全溫度。按照生產商指示使用保溫容器。把食物放進保溫容器前，烹煮或翻熱食物至中心溫度達到75°C或以上，維持至少30秒。
 - 冷食如含有凍食肉類的三文治和壽司卷（不建議使用生的配料）應放在飯盒或袋內保持低溫，可使用保溫餐盒和裝有冰墊的袋，保持凍食在午膳時間前低溫和安全。
- 確保所有餐具、容器、器具及食物袋在使用前均是清潔的。
- 若餐盒內的剩菜置於室溫過久，大多不可安全食用，應該棄掉。



如欲了解更多相關資料，請瀏覽自備餐盒的食物安全建議。



旅行和戶外活動

在旅行和戶外活動等把食物帶到室外的場合時，食物衛生水平便較易比正常下降，因為活動時的食物一般都是預先配製，在進食前沒有經過翻熱，並很可能長時間存放於危險溫度範圍內，而且衛生欠佳。以上各項因素均可導致食源性疾病的風險增加。以下是一些具體建議：



- 為旅行配製膳食的家長或照顧者應以流動的自來水徹底清洗新鮮蔬果（包括連皮的蔬果），時刻保持食物清潔。
- 旅行時應避免高風險食物（詳情請參閱第三章）。
- 把餐盒置於安全溫度下（請參閱第14頁）。
- 避免陽光直接照射食物。
- 學生在旅行地點進食前，應盡可能徹底清洗雙手，否則如雙手沒有明顯污垢，可使用70-80%濃度的酒精搓手液消毒雙手。
- 減少打開冰箱的時間以保持冰箱內的東西處於低溫較長時間。
- 不要進食任何溫度已上升或曾接觸室外的表面或地面的食物。

4 有關個人及環境衛生的一般建議

A 個人衛生

學生與學校員工應保持個人及環境衛生。洗手間和用膳區一帶應展示海報等視覺提示，提醒學生與員工保持良好個人衛生，包括在用膳時間保持良好手部衛生。洗手盆的數目應要足夠，附近放有抹手紙及梘液。

學生與學校員工

學生應接受基本食物衛生和個人衛生課題的教育。進食前和如廁、接觸臉部、咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕、接觸共用物件後徹底洗手，對防止傳染病傳播有莫大的幫助。

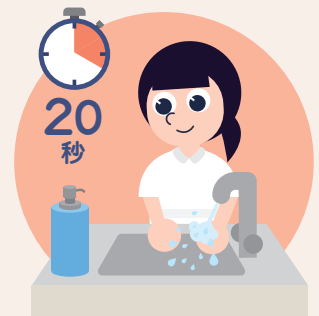


學校是培養對食物安全的重視並發放實踐所需的資訊和技巧的重要環境。請瀏覽「校園食安心」主題網頁，以取得更多為教師、學校員工、學生、駐校護士和家長提供的食物安全教育資源。



學生與學校員工應：

- 保持良好手部衛生，在處理食物前後、進食前及如廁後以梘液及清水徹底洗手最少20秒。用抹手紙抹乾雙手。
- 咳嗽或打噴嚏時用手帕或紙巾掩蓋口鼻。
- 用紙巾把痰包好，棄置在有蓋垃圾桶內。



食物處理人員

食物處理人員應定期接受培訓（請參閱第8頁），並在學校配製食物期間遵守良好個人衛生習慣。任何員工如出現腹瀉、腹痛和嘔吐等病徵，應停止處理食物以確保食物安全。

在配製食物期間，員工應：

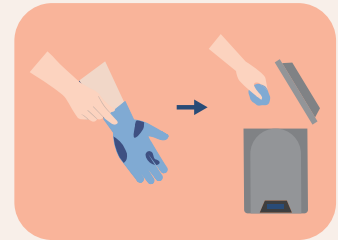
- 在處理食物前後和咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕、處理廢物及化學品、進行清潔、如廁及接觸呼吸道分泌物後，用梘液和清水徹底洗手至少20秒。





洗手時用梘液和水，在清理含油脂、污漬，以及減少食源性微生物的數量，會較搓手液好。故此，食物處理人員應經常以梘液和清水洗手。如非食物處理人員，雙手若沒有明顯污垢，可用酒精搓手液潔手，否則應以梘液和清水洗手。

- 洗手後正確配戴手套，在弄污或出現破損時更換。
- 穿著清潔衣服，保持指甲清潔和修剪，工作時不可吸煙。
- 保持頭髮清潔並梳理整齊，長髮者應束起頭髮。如使用帽子 / 髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- 如有傷口、皮膚感染或瘡腫，即使沒有受感染也要用鮮色的防水膠布加以覆蓋。
- 包紮好身體外露部分的有流膿傷口或瘡腫，以免污染食物。



食物處理人員如手上有傷口，可戴上即棄手套，或用鮮色的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套和膠布。

附錄1載有一些食物處理人員個人衛生的信息圖表，包括洗手、正確使用手套和工作服。請參閱第34頁。

B 環境衛生

要在學校為學生製作安全午膳，食物配製範圍和進食地點清潔必不可少。在每個食物處理階段均經常清潔和消毒尤為重要。

食物處理人員應：

- 訂定有效的清潔步驟和時間表，確保在採取「邊做邊清潔」的做法的同時，食物配製和貯存設備(如抽氣扇、排水渠、隔油池、雪櫃、煮食器具等)，以及進餐空間整齊清潔。
- 確保飯堂、課室和辦公室等進食地點時刻保持清潔。
- 確保所有接觸食物的用具，包括可重覆使用的餐盒和餐具，經洗淨和消毒後均有妥善存放。所有與食物接觸的物品都必須以能去除食物殘渣、污垢、油脂並殺死食源性病原體的5步驟進行有效清潔和消毒：

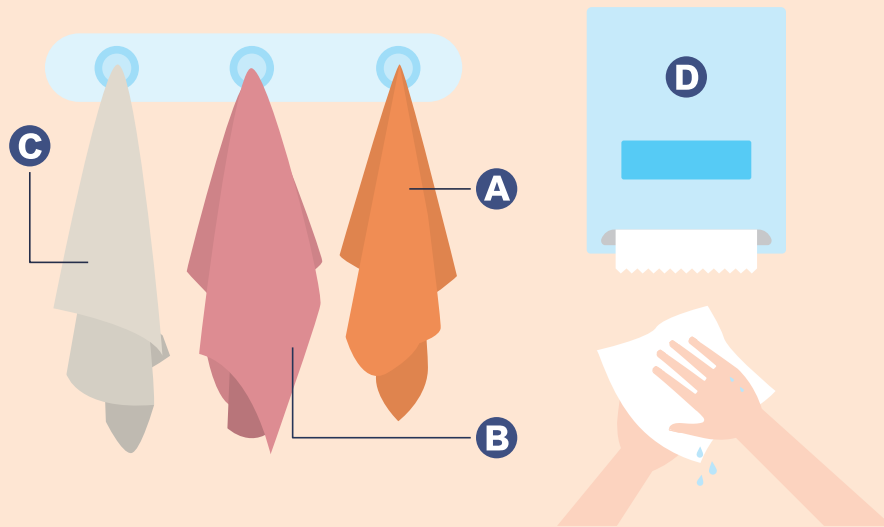


最好使用有三個洗滌盆的鋅盆，特別是對用可重複使用的碟、杯、用具供餐的校內廚房而言。此外，應另外設有洗手盆並提供梘液和抹手紙。



清潔時溫水與清潔劑所產生的泡沫，能有效去除存在的微生物。消毒用具時，可用75°C或以上的熱水清洗30秒。戴上清潔手套以防燙傷。如使用化學消毒劑，則須遵照標籤上的使用指示。如使用洗碗機清潔消毒，不要超載，並定期保養。

- 每塊抹布只可作單一用途。例如：



A 只用作清潔廚房的工作枱；**B** 只用作清潔碟邊的食物碎屑；**C** 只用作拭抹餐桌。切忌用抹布抹手，應使用即棄抹手紙**D**。

學校大多會產生不同種類、來自食物和包裝的廢物，若處理不當，便會助長蟲鼠出沒，影響環境，使食物受有害的致病菌污染。因此，學校應有妥善保養的基建設備，例如良好的通風系統、飲用水供應及良好的污水和排水系統。學校應聘用認可承造商處理廢物和防治蟲鼠。

學校應：

- 在廚房內外提供足夠大小及種類適當的垃圾桶。廢物應由認可的持牌廢物承運商定時從學校清理。
- 提供能緊閉上蓋的腳踏式垃圾桶。垃圾桶蓋應保持閉上。
- 食物殘渣應定時清理，以免積聚廢物。
- 定時清潔和消毒垃圾桶。
- 培訓學校員工留意任何蟲害侵擾迹象，檢查是否有可以讓蟲鼠進入建築物的縫隙或洞孔。
- 確保校內廚房外的空間沒有植被或任何可惹蟲鼠匿藏的物品。
- 為食物製作範圍內打開的窗戶裝上防蠅網。
- 確保防治蟲鼠的化學品遠離食物和學生。
- 若午膳在校內廚房配製，應確保食物倉庫整齊有序，陳設應符合屋宇署的規定。



5 食物中毒個案的處理

若有兩人或以上在進食相同的食物後出現近似的腸胃症狀，便可懷疑發生食物中毒個案。學校有責任密切監察食物中毒個案，特別是與法定須呈報的疾病有關的個案。



急性胃腸炎與食物中毒

腸胃炎與食物中毒雖看似一樣，但兩者並不相同。急性腸胃炎多數由病毒引致，最常見的為諾如病毒、輪狀病毒，腺病毒等，一般於冬季較常見。感染途徑包括接觸患者的嘔吐物或糞便、接觸受污染的環境或物品，亦可經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播。急性腸胃炎可在高危人士聚集的場所如學校、幼兒機構及護養院發生。

食物中毒通常由進食受污染食物或飲用受污染食水所引致。食物或食水會受細菌、病毒、寄生蟲、生物毒素或化學物污染。集體食物中毒個案的患者大多在同一餐進食相同的食物，但急性腸胃炎個案則未必如此發生。

學校應訂立機制，處理在其校發生的食物中毒事故。跟進行動可包括：

- 隔離出現病徵的學生或員工，如有需要，協助他們就醫。
- 建議其他學生立即停止進食有關食物，以預防其他食物事故發生。
- 記錄以下各項資料，以便繼續進行調查：
 - 接受提供膳食的學生名單（連同所提供的食物種類等資料）
 - 食物供應商名稱及對應的採購記錄；及
 - 外判商的聯絡資料。
- 呈交食物事故報告，詳列：
 - 進餐記錄、出現不適的時間、症狀及服用的藥物；及
 - 在設有校內廚房的學校實地進行有關食物貯存、溫度控制及個人衛生的檢查記錄。
- 盡快向衛生署衛生防護中心呈報懷疑食物中毒事故，以便適時採取預防措施。
- 遵照衛生督察的指示保留並提供證物（如有）。
- 根據衛生當局的建議加強個人及環境衛生措施。



有關食源性疾病處理方法的詳情，請參閱衛生防護中心的「學校 / 幼稚園 / 幼稚園暨幼兒中心 / 幼兒中心預防傳染病指引」。



3

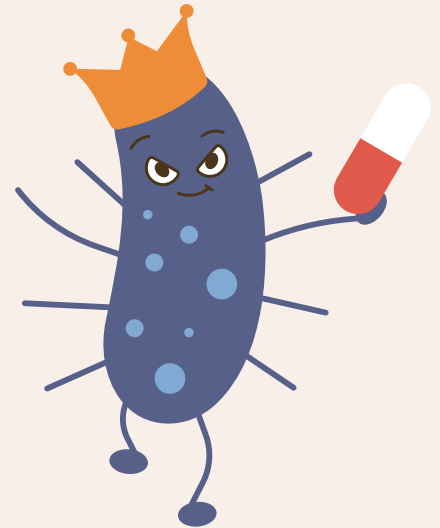
高風險食物

幼兒特別容易感染食源性疾病，因為他們的免疫系統仍在發育，無法像成年人一樣有效地抵抗感染。幼兒也分泌較少可殺滅有害細菌的胃酸，使他們受食物中細菌感染的風險增加。

生或未煮熟的食物

生或未煮熟的食物因沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可危害人體健康的致病微生物，故屬高風險食物。

生或未煮熟的食物也可能帶有「超級細菌」風險。「超級細菌」即產生了抗菌素耐藥性的微生物，具有抑制多種抗菌素的能力。烹煮能有效殺死食物中的「超級細菌」，而生或未煮熟的食物則較易存有可通過進食途徑感染人類的微生物。「超級細菌」也可把抗藥性基因轉移到人體內的其他細菌，日後我們使用抗生素治病時，藥效便可能受到影響。



如欲了解更多相關資料，請瀏覽食源性抗菌素耐藥性主題網頁。



學校應避免高危食物，並為學生作出更安全的食物選擇：

避免進食的食物



更安全的選擇



海鮮



供生吃 / 未煮熟的魚類 (例如壽司、刺身、煙三文魚)

所有其他供生吃 / 未煮熟的海產 (例如蠔、帶子、蝦、墨魚)

徹底煮熟的魚類、徹底翻熱的煙熏魚類和預先煮熟魚類、罐頭魚類

徹底煮熟的海產、徹底翻熱的煙熏海產和預先煮熟的海產、罐頭海產

蛋類



供生吃或未煮熟的蛋 (蛋白和蛋黃未凝固，例如太陽蛋、炒滑蛋)

以生蛋製成的沙律醬、三文治醬或甜點 (例如凱撒沙律醬、蛋黃醬、布甸)

徹底煮熟的蛋類

不含生蛋或以經巴士德消毒的蛋類製作的沙律醬、三文治醬或甜點

肉類



生或未煮熟的肉類和內臟 (例如粥內生或未煮熟的碎牛肉 / 豬肝、半生熟牛扒)

凍食肉類和肉類產品 (例如火腿、香腸、肉 / 肝醬)

徹底煮熟的肉類和內臟

徹底煮熟的凍食肉類和肉類產品

乳製品



以生乳製成的軟芝士 (例如菲達、布里、卡門貝爾) 和藍紋芝士 (例如丹麥藍芝士、古岡左拉、羅克福)

硬芝士 (例如車打) 和以經巴士德消毒的奶類製成的芝士 (例如片裝芝士、芝士醬)

蔬菜



供生吃的即食蔬菜 (例如預先包裝的沙律、芽菜、三文治內生的蔬菜)

徹底清洗及煮熟的新鮮蔬菜



有關配製奶粉 (如嬰兒配方奶粉)，請參閱衛生署網站的奶瓶餵哺指引 - 如何正確沖調配方奶粉及安全餵哺嬰兒。



4

食物過敏及其他 須注意的食物配料

食物過敏是指人體免疫力系統對食物中某些本來無害的常見物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少也能引起或有可能致命的過敏反應。本港一項調查發現，大約每20名兒童便有一名報稱對食物過敏。因此，所有在學校負責膳食的員工均須熟知哪些食物含有致敏物，以及哪些食物適合有特殊食物需要的人士進食。

食物致敏物

常見的食物致敏物包括：

致敏物

可能含有致敏物的食品的典型例子

含有麩質的穀類（如大麥、小麥、黑麥、燕麥）



存在於含有澱粉的食物，如麵包、麵條、蛋糕、糕點、肉製品、醬汁、湯、麵糊、湯粒、麵包屑、撒有澱粉的食物、素食產品（例如植物奶）

甲殼類動物（如蝦、蟹和龍蝦）



存在於蝦醬

蛋類



存在於蛋糕、慕斯、醬汁、麵條、蛋批、部分肉製品、蛋黃醬、刷有蛋液的食品

魚類



存在於某些沙律醬、意大利薄餅、開胃小菜、魚露、其他醬汁（如醬油和喼汁）

奶類



存在於乳酪、忌廉、芝士、牛油、奶粉、塗有牛奶的食品

軟體動物（如青口、生蠔）



存在於蠔油

木本堅果（例如杏仁、腰果、榛子、碧根果、核桃）



存在於醬汁、甜點、餅乾、麵包、雪糕、杏仁軟糖、杏仁粉、堅果油、素食產品（例如植物奶）

花生



存在於醬汁及塗抹醬（如花生油）、蛋糕、甜點、花生醬、花生粉

大豆



存在於豆腐、毛豆（枝豆）、豆豉、天貝、大豆粉、大豆組織蛋白、部分雪糕、醬油、甜點、肉製品、素食產品（例如植物奶和植物肉）

二氧化硫及亞硫酸鹽

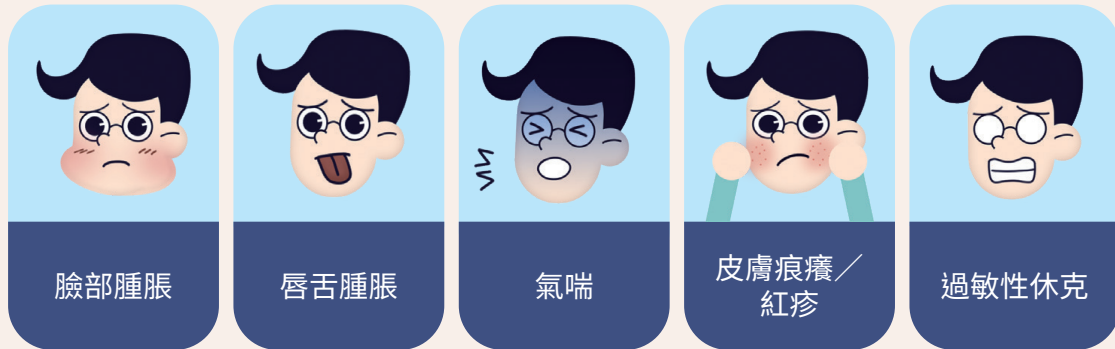


存在於肉製品、果汁飲品、乾果與菜乾

食物過敏的症狀

食物過敏的症狀通常會在患者進食致敏食物後數分鐘至2小時內出現。

食物過敏的常見症狀包括：



在大多數情況下，對食物的過敏反應會引致起不適，但不會特別危險。然而，食物過敏可對情況嚴重者引致一種稱為過敏性休克的可致命過敏反應，嚴重症狀包括氣管縮小、呼吸困難、血壓大幅下降及失去知覺，須立即進行急救。

給學校和幼兒機構的建議

為減低兒童出現食物過敏的風險，學校和幼兒機構應：

- 訂立清晰的指示和機制，以減低配製食物期間出現致敏物交叉污染的風險；
- 在每個學年開始時取得學生的食物過敏以及其他病歷記錄。
- 確保膳食能照顧有食物過敏兒童的需要並配合其特殊膳食要求。
- 確保所有負責膳食的員工均了解所供應的食物內有什麼配料。查看配料表是否有常見致敏物，並採取預防措施，減低風險。
- 細閱食物標籤，了解是否含有致敏食物或食物配料。
- 培訓員工，做好處理食物過敏緊急事故的準備。



有關過敏反應的臨牀療法，請參閱醫院管理局在此發出的建議。如出現有生命危險的緊急狀況，請立即致電999尋求醫護協助。



5

因食物哽喉而窒息的風險

本章特別適用於未滿5歲的兒童。對由於某些病症而導致吞嚥困難的兒童，應安排特殊的飲食以減低窒息的風險。請徵詢言語治療師或其他相關專家的醫學意見。

食物可對嬰幼兒造成哽喉引致窒息的風險，特別是在嬰幼兒咀嚼食物不足或嘗試把食物完整吞下的時候。任何食物均有可能哽喉引致窒息，但有骨或其他硬物的「堅硬食物」，以及容易卡在咽喉的細小圓形食物較易哽喉。

減低被食物哽喉引致窒息的風險

一般來說，某些食物應避免讓5歲以下的幼兒進食，例如蒟蒻（硬）果凍、湯圓、魚蛋、香口膠、棉花糖、硬糖或黏韌的糖果、冰粒、原粒果仁，也要避免讓幼兒直接進食應作為塗抹醬食用的花生醬及果仁醬。



為了減低幼兒進食某些食物時出現哽喉而窒息的風險，可採取以下措施：

- 把硬的蔬菜（紅蘿蔔、青瓜等）切成幼條；
- 把大或結實的水果（蜜瓜、蘋果等）切成薄片；
- 把蔬果烹煮或搗碎來使之軟化；
- 削掉蔬果的外皮；
- 把細小的果實（葡萄、櫻桃、漿果、車厘茄等）切成小塊；
- 在準備水果時，檢查有沒有果籽或果核的碎片；
- 把肉腸去皮並切成薄片；及
- 把麵包切成薄條。



安全進食習慣

- 確保嬰幼兒進食時清醒，並端坐在配合其身高的高腳椅或矮椅上。避免讓嬰幼兒說話或跑動。
- 時刻留意進食中的嬰幼兒，以便及早察覺任何哽喉迹象並防止情況惡化。
- 幫助嬰幼兒好好咀嚼食物，教導他們如何正確咀嚼和吞下食物，並確保他們緩慢進食。



照顧者也應懂得兒童被食物哽喉時如何處理。醫務衛生局轄下的基層醫療健康辦事處出版了異物哽塞處理建議。詳情可掃描二維碼參閱。如出現有生命危險的緊急狀況，請立即致電999尋求醫護協助。



6

其他食物安全和營養問題

含咖啡因飲品

咖啡因是一種中樞神經興奮劑，天然存在於咖啡豆、茶葉、可可豆和可樂果等植物。很多食物和飲品都加了咖啡因，以取其苦澀味和提神作用。咖啡因攝取過量可令人產生焦慮、心跳加速、手震、影響睡眠、胃部不適等情況；若兒童攝取過量，情況可能會更嚴重。

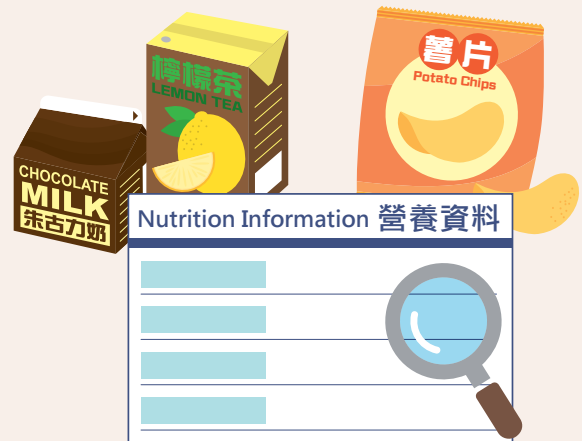
因此，兒童應避免飲用咖啡、奶茶和部分汽水等含高濃度咖啡因的飲品，並應保持均衡及多元化的飲食。學校和和幼兒機構應避免向兒童提供這類飲品。



鹽和糖

鈉和糖與健康有密切關係。膳食中吸取過多的鈉會增加患上高血壓、致命性中風及冠心病的風險；而添加糖則往往提供過多卡路里且並無營養價值，更可能引致體重上升，並增加蛀牙、患心血管疾病和糖尿病的風險。

學校和和幼兒機構在創造能促進膳食低糖低鈉的飲食環境方面擔當重要的角色。



請掃描以下二維碼，查看食安中心推廣學校低糖低鈉飲食的教育材料：

附錄2同時提供購物卡和海報，列載了鈉、糖和總脂肪的資料和建議攝入上限。請參閱第39頁。



衛生署也製作了以下指引，促進學校健康飲食：



二至六歲幼兒營養
指引



學生午膳營養指引
適用於中、小學

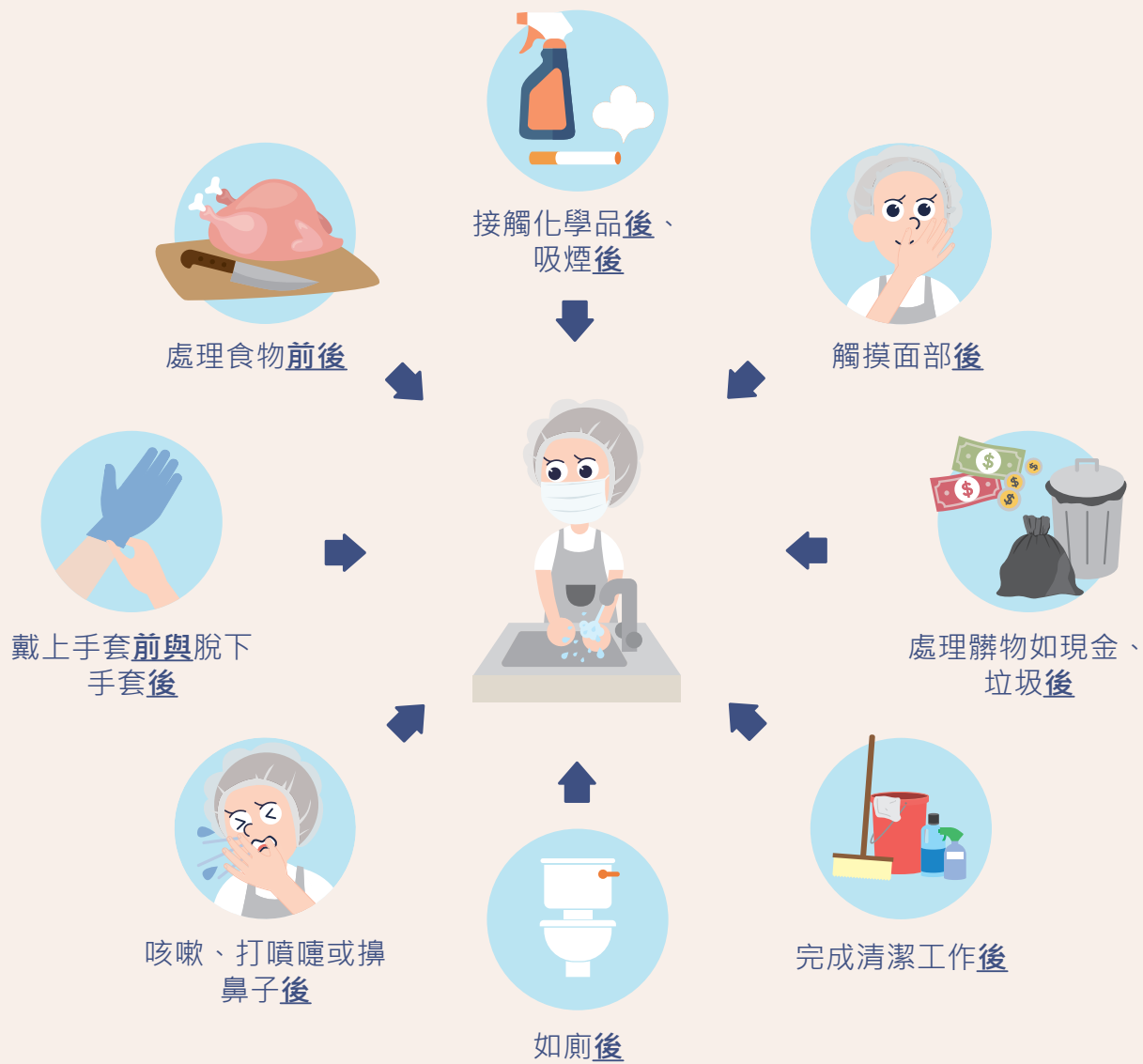


學生小食營養指引
適用於中、小學

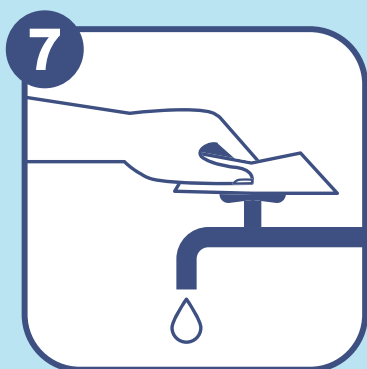
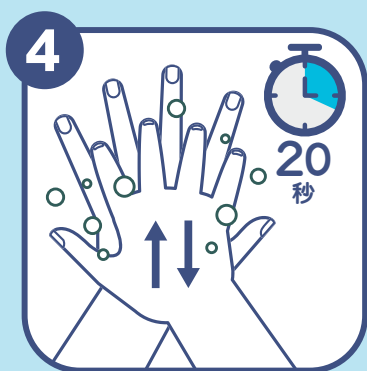


洗手、正確使用手套和工作服的信息圖表

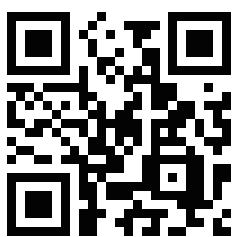
1 在什麼時候應洗手？



2 如何正確洗手？



短片：洗手七部曲



- 1 把衣袖拉到手肘。
- 2 以流動清水弄濕雙手。
- 3 塗上梘液。
- 4 徹底搓手 20 秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- 5 徹底沖洗。
- 6 以抹手紙抹乾雙手，避免共用抹手巾。
- 7 如果水龍頭非自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。

3 適當的洗手設施設置



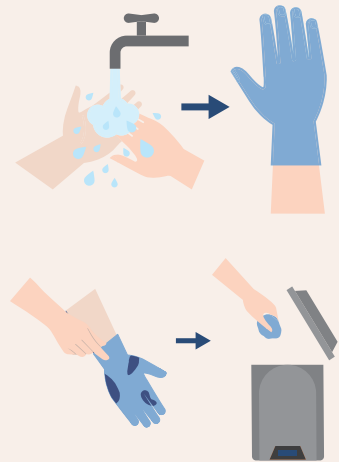
- ① 視液器及視液
- ② 即棄抹手紙
- ③ 感應式水龍頭或非手觸式水龍頭
(例如腳踏或手肘操作水龍頭)
- ④ 持續供應的冷熱水
- ⑤ 腳踏式有蓋垃圾桶
- ⑥ 洗手程序海報

4 如何正確使用及何時更換即棄手套

即棄手套不能代替洗手，使用時要注意以下事項：



- 戴上手套前、脫下手套後及更換手套時要徹底洗手。
- 使用過的手套要棄掉，不可重用。



- 即棄手套是有助安全處理食物的工具，尤其是當手上有傷口或處理即食食物（例如沙律）時：



- 適時更換手套：



在處理生和熟的食物之間



在完成每項工作（例如處理垃圾）後



手套出現破損或弄污時



手套被手汗弄濕時



轉換工作崗位或換班時



使用食物鉗等工具也可避免徒手接觸食物

5 食物處理人員的適當工作服



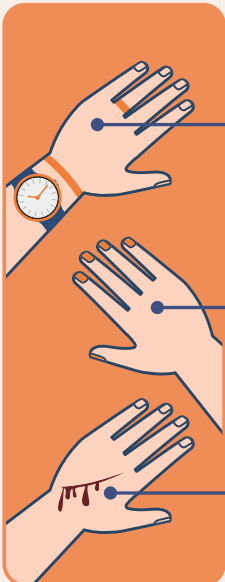
錯誤示範



- 1 長髮者應束起頭髮，如使用帽子 / 髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- 2 口罩要覆蓋鼻和口。
- 3 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。
- 4 每次開始值班時，工作服和圍裙均是清潔的。不要用圍裙抹手。
- 5 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。
- 6 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。



良好示範



- 7 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。
- 8 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。
- 9 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色（例如藍色）的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。



利用購物卡選購較健康的食物

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高? (少選)		什麼是低? (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20



營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000 毫克	

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

海報

找出鹽疑犯

LOOK OUT FOR THE HIDDEN SALT

少食高鈉調味料 保持健康血壓有辦法

REDUCE YOUR SODIUM INTAKE FOR A HEALTHIER BLOOD PRESSURE

成人每日鈉攝取量
Daily sodium intake for Adult
<2000 毫克
mg
Large spoon 1-teaspoon of salt

每罐含鈉量 Sodium per Tins/Can	佔每日鈉攝入量比例 Contribution to Daily Sodium Intake	高鈉指數 High Sodium Index
雞粉 Chicken Powder 2100 毫克mg	105%	★★★★★
魚露 Fish Sauce 1300 毫克mg	65%	★★★★★
蝦醬 Shrimp Paste 1190 毫克mg	60%	★★★★★
豉油 Soye Sauce 1000 毫克mg	50%	★★★★★
豆豉醬 Black Bean Paste 750 毫克mg	38%	★★★
蠔油 Oyster Sauce 620 毫克mg	31%	★★★
海鮮醬 Seafood Sauce 390 毫克mg	20%	★★

低鈉廚房宣言
LESS SODIUM NOW

可選用蒜頭、薑、蔥、鹽、檸檬汁、香茅、沙薑粉、五香粉、七味粉、花椒、八角、羅勒等天然食材來調味，或含有谷胺酸的菇菌類、蕃茄作為配料。

Use natural ingredients like garlic, ginger, spring onion, chives, lemon juice, lemongrass, "hawai pepper" powder, five-spice powder, seven-spice powder, Chinese prickly ash, star anise and fennel for flavouring. Ingredients containing glutamate and the mushroom and tomato will work too!

cfs.gov.hk | hkassr

減糖斷捨離

REDUCE SUGAR CRAVINGS

選擇少糖食品 保持健康體重有辦法

CHOOSE FOODS WITH LESS SUGAR FOR HEALTHIER WEIGHT

留意甜蜜陷阱：
Beware of the Sugar Traps:

成人每日游離糖攝取量
Daily Free Sugar Intake for Adult
<50 克
grams
(約10粒方糖)
*一日攝入量應<2000千卡膳食中攝入

甜味飲品 Sweetened beverages	糖果 Confections	能量補充食品 Energy supplements
蛋糕及甜點 Cakes and Desserts	醬汁 Condiments	早餐穀物 Breakfast cereals
加工水果 Processed fruits		

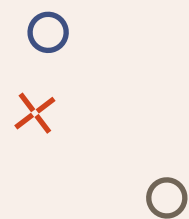
一起少甜 LESS SWEET NOW

選擇含有較少糖、無糖或無甜味劑的食物及飲品
Choose foods and beverages with less sugar, no sugar or no sweeteners added

參閱預先包裝食品上的食物標籤，作出有依據的選擇
Refer to the food labels on pre-packaged foods to have informed choices

慢慢適應味道較清淡的食物，最終改變飲食習慣
After dietary habits by gradually adapting to the lighter-flavoured food

cfs.gov.hk | hkassr



cfs.gov.hk/school



香港特別行政區政府
食物環境衛生署
食物安全中心出版
政府物流服務署印 (2023/08)

