

自備餐盒的食物安全建議

自備餐盒上學或上班方便我們享用家常菜，是常見的做法。然而，這些餐食在食用前可能會在不安全的溫度下儲存或運送一段時間，因此容易受到污染，令有害細菌滋生。若儲存不當，致病菌可繁殖至危險水平或產生毒素，引致食物中毒。

但是，某些場所如學校或沒有製冷或再加熱的設備。因此，自備餐盒時應根據進餐的環境採取適當的措施，以確保食物安全。

在配製餐食和運送的過程中應遵循「食物安全五要點」。在配製食物時，將食物徹底煮熟，其中心溫度至少要達到攝氏75度。如需冷凍，應盡快將熟食冷卻，裝入清潔的保溫容器內，並於2小時內放進攝氏4度或以下的雪櫃內。如只有部分預煮食物（例如前一晚的晚餐）用於自備餐盒，最好在飯前將這部分食物轉移到單獨的容器中冷卻，以免在餐桌上受到污染。

至於在包裝、運送和貯存時，則盡量在離家前才打包食物。在途中把包裝好的食物保持在安全溫度：煮熟或翻熱的餐食等熱食應存放在適當的保溫容器中，溫度保持在攝氏60度或以上。把食物裝入保溫容器前徹底煮熟或翻熱至中心溫度至少達到攝氏75度。凍食方面，已冷凍的預煮餐食、火腿三文治、沙律及其他冷凍而又易腐壞的食物應放進至少有兩個冷源（例如多個冷凍凝膠包或一個冷凍凝膠包連同結冰的盒裝飲料或瓶裝水）的保溫飯盒或保溫袋中，保持溫度在攝氏4度或以下，使食物在進餐前保持冷凍和安全。把冷源置於保溫袋內易腐壞食物的頂部和底部。抵達目的地時，如場地設有雪櫃，請將凍食放進雪櫃；否則，如在進餐前無法冷存，應避免把冷而又易腐壞的食物用於自備餐盒。

一旦食物暴露在室溫下一段時間，便應盡快吃完。任何置於室溫下超過4小時的食物均不應冷凍或食用，應將之丟棄。如需翻熱，請確保食物徹底翻熱至熱氣騰騰。如有食物溫度計，應檢查食物的中心溫度以確保食物在食用前至少達到攝氏75度。食物不應翻熱多於一次。如使用微波爐翻熱，翻熱中途應將食物攪拌，使熱力平均分布。按照包裝上的指示烹煮冷藏（急凍）方便餐。進食前保持良好

手部衛生（例如洗手）。丟棄任何在餐盒中放置時間過長且沒有保持在安全溫度下的剩菜。進餐後應用熱肥皂水清洗所有可重複使用的餐具、用具、容器和食物袋。



有關資料詳情，請瀏覽
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Packing%20Meal_c.pdf。

「食物安全日2025」

中心每年舉辦的重點宣傳活動「食物安全日2025」，是中心的年度重點推廣項目。交叉污染是影響食物安全的重大風險之一，亦關係到「食物安全五要點」中的關鍵原則。因此，中心將「預防交叉污染」訂為「食物安全日2025」的主題。請密切留意中心舉辦的各項宣傳及推廣活動，包括動畫短片和兒童圖書等資訊。

追蹤食物安全中心官方WhatsApp頻道

中心最新推出的官方 WhatsApp 頻道已加上「藍剔」的認證徽章，表示該 WhatsApp 已驗證為中心的真實帳號頻道。透過訂閱中心的頻道，就能及時接收與本港食物安全事宜相關的最新消息及各類食物安全資訊，包括教育短片、食物警報及與食物安全相關的各種活動的連結。有關頻道的貼文均配以插圖及清晰的說明，幫助市民清楚掌握食物安全訊息的重點。

要訂閱我們的官方 WhatsApp 頻道，可掃描附圖的 QR Code 後，按「追蹤」和開啟「鈴噹」。



善用營養標籤及購物卡以達致飲食健康

市面上的預先包裝食物種類繁多，但消費者未必注意到所購買和食用的食品含有什麼營養成分，可能會因此攝入超過建議分量的總脂肪、鹽或糖。查閱包裝上的營養標籤，有助消費者了解食品的營養成分。中心設計了購物卡，以便消費者得知食品中總脂肪、鹽或糖含量的高低。舉例來說，食品每100克含超過20克總脂肪，即屬高脂。消費者可比較不同產品的營養標籤，並與購物卡作出對照才購買，以達致均衡飲食。

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

「消費者聯繫小組」招募成員

感謝你參與中心的「消費者聯繫小組」。保障食物安全有賴各方的踴躍參與，我們現誠意邀請各位身邊的親友一同參與「消費者聯繫小組」。請填妥並交回隨信所附報名表格。報名表格亦可於中心網頁下載：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg_recruitment.html

如欲查詢，請致電2381 6275與歐陽先生聯絡。填妥之報名表格請以傳真（2893 3547）、電郵（clg@fehd.gov.hk）或郵寄（九龍欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓「消費者聯繫小組」）交回。