

苗栗縣政府 函

地址：36046苗栗縣苗栗市縣府路100號

聯絡人：黃鏞娟

電話：037-558388

傳真：037-326185

電子郵件：juan0628@ems.miaoli.gov.tw

367

苗栗縣三義鄉西湖村伯公坑40-4號

受文者：財團法人三義工業區服務中心

發文日期：中華民國115年4月17日

發文字號：府商工字第1150081485號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三

主旨：檢送本縣健康飲食推動相關資料1份，懇請貴單位共同響應推動並落實食安自主管理，以營造友善健康飲食環境，提升大眾身心健康，請查照。

說明：

- 一、依據115年3月9日「苗栗縣營養及健康飲食工作小組115年第一次會議」辦理。
- 二、為提升本縣整體飲食環境之營養品質，並強化大眾對於健康飲食之知能，特此鼓勵產業界與企業界共同投入健康宣導與實踐，攜手營造優質生活環境。
- 三、本次檢附由衛生局提供之「食品良好衛生規範準則」、「食品安全衛生管理法」、「餐飲從業人員手部衛生管理」、「均衡便當搭配小撇步」及「我的餐盤手冊」等資料，俾利食品業者於營運及餐食供應時，兼顧食品安全、衛生管理及營養均衡之參考依據。
- 四、為落實健康飲食政策，請各單位推動健康促進理念，相關建議如下：

(一)賣場業者：

- 1、鼓勵設置「健康飲食友善專區」，提供原型食物及健康餐食選擇。

傅學志
4/24

- 2、強化產品標示及營養資訊揭露，引導民眾正確選購健康食品。
- 3、結合宣導活動推廣「我的餐盤」理念，提升消費者健康意識。

(二)設有員工餐廳之企業：

- 1、鼓勵導入健康餐食設計，依「我的餐盤」概念，提供全穀雜糧、蔬果及均衡營養餐食。
- 2、減少油炸食品及高油、高鹽加工食品使用，優先採用蒸、煮、滷等少油烹調方式。
- 3、強化員工餐飲衛生管理，落實食品良好衛生規範（GHP），並加強從業人員手部清潔及衛生教育訓練。
- 4、鼓勵辦理健康飲食宣導或教育訓練，提升員工營養知能。

(三)餐飲業者：

- 1、鼓勵開發低油、低鹽、高纖之健康餐食選項，提供多元健康菜色。
- 2、落實食品製備流程衛生管理，避免交叉污染，並確保食品保存及供應溫度符合規範。
- 3、加強餐飲從業人員衛生管理，確保手部清潔、操作區隔及食品安全。

五、請各單位善用本次提供之衛教資料，結合自身場域特性積極推動健康飲食措施，並協助宣導食品安全與營養均衡觀念。

正本：苗栗縣工業會、經濟部頭份(兼竹南及銅鑼)產業園區服務中心、財團法人三義工業區服務中心、社團法人苗栗中興工業區南區管理會、文經開發股份有限公司、廣源科技園區服務處、家福股份有限公司苗栗分公司、全聯實業股份有限公司(請轉知轄下苗栗各門市)、大全聯頭份店、苗栗縣餐飲業職業工會、苗栗縣小吃業職業工會

副本：苗栗縣政府衛生局、本府工商發展處工商科

縣長鍾東錦

本案依分層負責規定授權主管處長決行



裝

訂

線



『食品良好衛生規範(GHP)準則』修正規定

廣告

食品從業人員調理即食食品之手部
不得同時或接觸金錢或其他有污染之虞物品

洗手清潔



用夾子處理食品



使用手套區隔操作



行動支付、自助點餐付費



多元支付操作方式

把零錢放在攤前
讓顧客自己找錢



食藥署與業者
一起守護食安！



食品藥物管理署
FDA
Taiwan Food and Drug Administration



減少油鹽



增加纖維



減油

◆ 建議脂肪攝取量 < 50g/日

好處  降低肥胖、高血脂、脂肪肝、癌症等風險。

我該
怎麼做

1. 利用蒸、煮、烤或氣炸方式代替油炸或油煎。
2. 核桃、瓜子等堅果富含油脂，需減量使用。
3. 選擇原型食物，少加工。
4. 減少使用美乃滋、花生醬、沙茶醬等高脂醬料。

減鹽

◆ 建議鈉攝取量 < 2400mg (約6g鹽)/日

好處 

降低心血管疾病（如高血壓、中風）、骨質疏鬆風險、減低腎臟負擔等。

我該
怎麼做

1. 減量使用調味料，如番茄醬、豆瓣醬等。
2. 利用天然辛香料（如胡椒、八角）替代鹽或味精。
3. 減少使用加工及醃製食品，如肉鬆、榨菜等。

增加纖維

◆ 建議攝取量：25-35g/日

好處 

降低膽固醇、延緩血糖上升、促進腸道健康、增加飽足感等。

我該
怎麼做

選擇富含膳食纖維的食物，如全穀及未精製雜糧（如糙米、紅藜等）、蔬菜類或奇亞籽、山粉圓。

「均衡便當」搭配小撇步

包含：主食1項、主菜1項、副菜至少3項

圖示僅供參考



1

主食

1項

- ✓ 白米飯
- ✓ 全穀及未精製雜糧飯

2

主菜

1項

- ✓ 不提供油炸品、爌肉
- ✓ 優先提供：少油烹調（如蒸、滷、烤等）

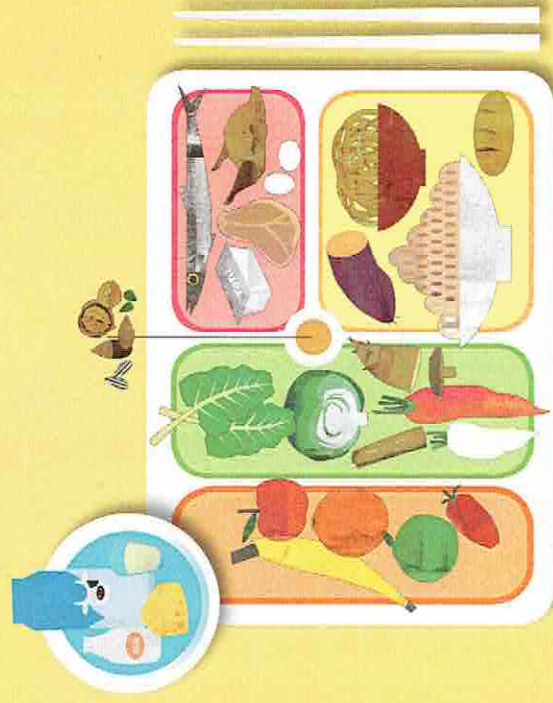
3

副菜

至少3項

- ✓ 3格蔬菜類
- ✓ 多樣化

我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



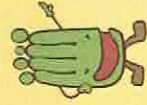
堅果種子一茶匙



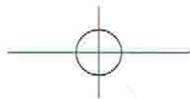
聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



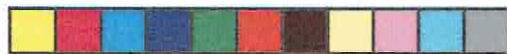
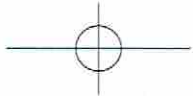
前言

可能是學校或公司餐廳裡，飯香四溢、乒乒作響的方正發亮鐵餐盤。可能是媽媽為你裝滿家常菜的圓形便當盒。或可能是小娃娃學吃飯用的五彩卡通餐盤，或是旅行中在火車上享用的一個猶帶微溫的竹製餐盒，或是一個拎在手上陪著你在夜色中慢慢走回家的自助餐紙餐盒。

物質充裕的今日，即使我們不再以食為天，仍是由一盤一盞一碗一筷堆疊而成了歲月靜好。

愈來愈常，或因為健康概念，或因為在外工作，我們自己擁著一個餐盤。

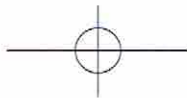
餐盤中一道道被排放堆疊的，除了營養蘊含的活動，還有烹煮食物的愛心與期盼。我們從餐盤中得到的，除了得以飽食，還有溫度。



這樣的小小願望及能量，也許可藉著理性的科學與感性結合，來達成健康與滿足的小小平衡。

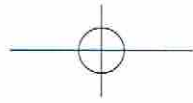
所以，國民健康署從國人飲食指南，再加上參考世界各國五花八色的餐盤計畫，還有考量臺灣在地食材和飲食習慣，由最堅強的營養師專家（他們幾乎同時也是常在家掌廚的媽媽）作指導，設計出臺灣第一款「我的餐盤」。

它不是一個規定也不是一個樣板，而是一個實用的配餐指引，均衡飲食有了依據，為暖暖的餐食佐上健康的價值，不論你是一家人餐食的照顧者，還是照顧自身健康的人，從今天起，跟著我們一起「我的餐盤」。



目錄

你的一日三餐都吃些什麼呢？	4
從每日飲食指南到我的餐盤	6
我的餐盤設計理念	8
一次看懂我的餐盤	10
跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃	12
A. 中式	13
B. 西式	16
C. 素食	19
聰明吃	22
認識「我的餐盤」6 大類食物	23
乳品類	24
水果類	26
蔬菜類	28
全穀雜糧類	30
豆魚蛋肉類	32
堅果種子類	34



你的一日三餐都吃些什麼呢？

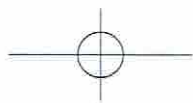
一大早起床，為了趕上班就在巷口買了個三明治，再配上一杯大冰奶，中午買了公司樓下號稱比臉大的排骨便當，下午又和同事一起訂了杯珍珠奶茶。終於熬過上班的8小時，晚上不知道吃什麼，就來碗擔仔麵和汆燙嘴邊肉吧！

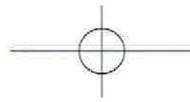
這也是你過去某一天的飲食狀況，對吧？

看似極普通的飲食搭配，三明治、漢堡再加上一杯奶茶，滿滿的精製食物，中午的便當只有一口蔬菜，再加上過多的白飯和油炸的肉類，下午又喝下精製糖，晚上吃得比較少，但好像也少了盤青菜。整天下來，不只蔬菜少了，也沒吃到水果，更別說喝到牛奶和吃一點堅果了！無形中，不均衡的飲食讓肥胖、慢性病的問題開始找上門。

想要改變這樣的飲食型態，想要有標準的身材，健壯的身體，更不要帶著三高進入中年時期，要一起嗎？那就一起拋棄壞習慣吧，跟著「我的餐盤」一起吃，讓均衡的飲食幫你達到想要的目標吧！

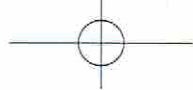
在這本手冊中，你將學到「我的餐盤」最重要的兩個概念，第一：讓你更了解食物與其富含的營養素，第二：讓你依照「我的餐盤」上各種食物的比例，知道要吃多少食物，輕輕鬆鬆的將健康飲食融入在每一餐之中。





食物分類	早餐	午餐	晚餐
 全穀雜糧類	Ex. 漢堡包 1 個	Ex. 便當的白飯約 1 碗半	Ex. 擔仔麵白麵條 1 碗
 豆魚蛋肉類	Ex. 漢堡肉 1 塊、煎蛋 1 個	Ex. 炸排骨一片約手掌大	Ex. 擔仔麵的肉燥約 2 湯匙 爌肉羹肉約掌心大
 蔬菜類	Ex. 漢堡或三明治的少許生菜	Ex. 便當的 2 格炒青菜	Ex. 鹽焗的豆芽菜 2 口
 水果類			
 乳品類			
 堅果種子類			

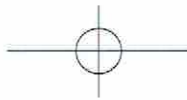
▲ 一起回想一下昨天的三餐吃了什麼？記錄在這個表格上吧。等你看完這本手冊後，再回來檢視看看自己吃得均不均衡，或者食物分類正不正確。



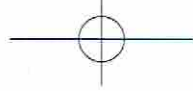
從每日飲食指南到我的餐盤

檢視大多數人的餐盤，隱藏著三高的危機，高鈉、高油、高糖，還有著低纖的隱憂，這讓我們處在營養不均衡、慢性病的威脅中。臺灣的營養學家們統整了民眾的飲食與健康需求，制定了每日飲食指南。在指南中依據食物的營養成分特性，分成了6大類：**全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類**。各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可。

為了讓民眾更了解該怎麼落實每日飲食指南，衛生福利部國民健康署在2018年設計了臺灣版「**我的餐盤**」，將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。接下來，就讓我們來一起了解「**我的餐盤**」是什麼吧！



食物分類	營養素	建議攝取量
 乳品類	鈣質、維生素 B2 及優質蛋白質	每天 1.5 ~ 2 杯
 水果類	維生素 C、醣類和 膳食纖維	每餐 1 拳頭
 蔬菜類	維生素、礦物質和 膳食纖維	每餐比 1 個拳頭 多一點
 全穀雜糧類	澱粉、膳食纖維、 維生素及礦物質	與蔬菜份量一樣 (比拳頭多一點)
 豆魚蛋肉類	優質蛋白質和油脂	每餐 1 掌心
 堅果種子類	油脂、脂溶性維生 素和礦物質	每餐 1 茶匙 (約大拇指第 1 節大小)



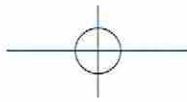
我的餐盤設計理念

「我的餐盤」是由「國人飲食指南」變身而來，把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到 6 大類食物，其中油脂類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。



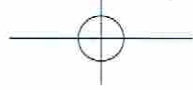
形狀：

我國的「我的餐盤」採用方型設計，因為不論外食餐盒、餐盤，或民眾自行攜帶的便當盒，方型已經是現在餐盒、餐盤、便當的主流形狀。由於實際生活中，較少人會在餐盤中放入水果類，位於餐盤最外側的水果類，也具有隨時脫離餐盤的靈活性。



排列：

- 全穀雜糧類：**國人通常為右撇子，將全穀雜糧類放置在餐盤的右下角，符合國人吃飯配菜的習慣。
- 豆魚蛋肉類：**餐盒中往往將豆魚蛋肉類放在飯上，而豆魚蛋肉類攝取過量，兩格併放，互相對照，民眾可以更方便掌握豆魚蛋肉類的比例。
- 蔬 菜 類：**全穀雜糧類、豆魚蛋肉類與蔬菜類緊密排列，形成方形構圖，可延伸出方型餐盒落實於生活之中。
- 水 果 類：**國人的水果攝取量太少，放入餐盤中，可以提醒民眾水果類的重要性，置於蔬菜類旁也能互相對照比例和份量。
- 乳 品 類：**國人容易忽略的乳品類，緊密連結在餐盤左上方，成為餐盤之外的重要主角之一，以提醒國人別忘記乳品攝取。
- 堅果種子類：**許多民眾容易忽略堅果種子類的攝取，堅果種子類置於餐盤中，有呼籲堅果種子每餐都要攝取，並且入菜的意涵，灑在飯上、燉煮、灑於蔬菜上都是很方便的攝取方式。



一次看懂我的餐盤



乳品類

每天早晚一杯奶

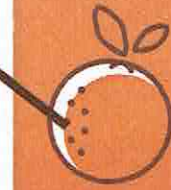
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

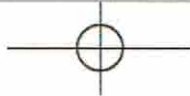


蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

「我的餐盤」將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，因此只要挑對食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標了！



堅果種子類



堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉類



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

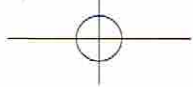
全穀雜糧類



飯跟蔬菜一樣多

應以全穀及未精製雜糧為主

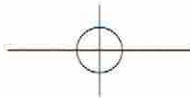
除了圖像以外，並配合 6 句口訣，幫助民眾記憶各類食物的攝取量。口訣依序為：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。「我的餐盤」符合一般人的飲食需求，對於因為疾病而有特別飲食需求的民眾，請依循醫師與營養師的用藥與飲食指示。



跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

「我的餐盤」包含 6 大類食物，乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧、豆魚蛋肉與堅果種子類，跟著一起唸口訣，就能學會比例囉！

- **1** **每天早晚一杯奶**
乳品類
- **2** **每餐水果拳頭大**
水果類
- **3** **菜比水果多一點**
蔬菜類
- **4** **飯跟蔬菜一樣多**
全穀雜糧類
- **5** **豆魚蛋肉一掌心**
豆魚蛋肉類
- **6** **堅果種子一茶匙**
堅果種子類

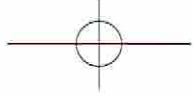


A. 中式：



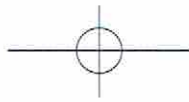
早餐

偶爾想念古早味的早餐，傳統的早餐店也能均衡吃，點一份燒餅夾蛋和芽菜，有全穀雜糧類、豆魚蛋肉類和蔬菜類，燒餅上金黃的芝麻則提供了堅果來源，再配上一個拳頭大的蘋果，也別忘了喝一杯鮮奶，滿足一餐所需。



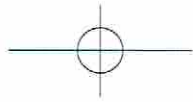
午餐

今天的午餐是自己準備的，有地瓜糙米飯，撒上一點點的核桃，搭配蒜香燉雞肉，還有開陽白菜和五味秋葵，飯後再吃一點水果，富含維生素 C 的芭樂，簡簡單單滿足了「我的餐盤」的建議！



晚餐

晚餐選擇平常較少吃的魚類，今天的蒜茸蒸魚，沒有過多的烹調，健康無負擔。選擇當季的高麗菜和翠綠的青江菜，鮮甜味美。紫米飯放上腰果和杏仁，就能吃到對身體有益的不飽和脂肪和礦物質，飯後再來一份拳頭大的水果和無糖優格，6類食物都吃到了！

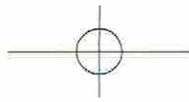


B. 西式



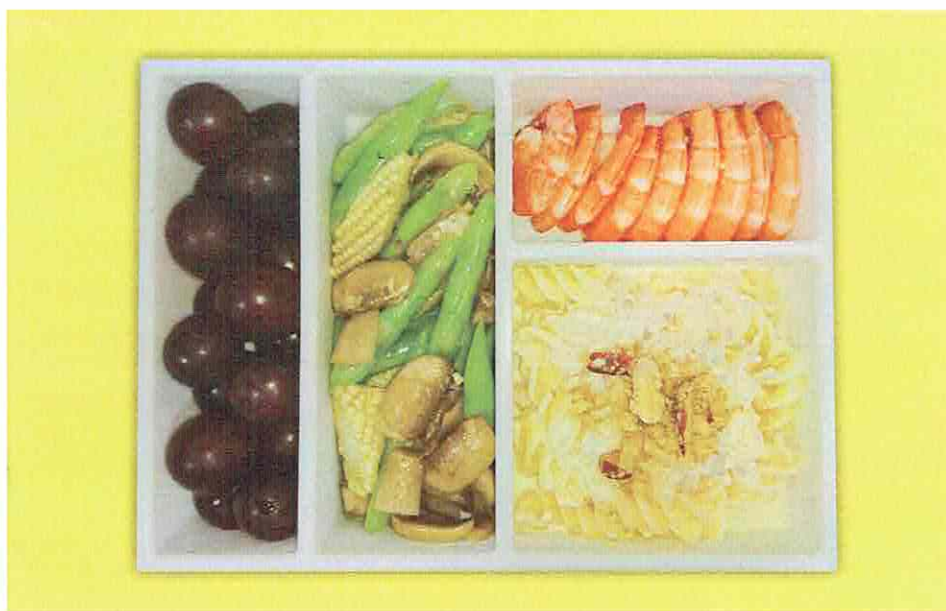
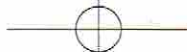
早餐

用營養均衡的豐盛早餐開啟嶄新的一天！香烤全麥吐司、一顆白煮蛋和清爽的水煮鮭魚，灑上一點黑胡椒提味，再搭上爽脆蔬菜和新鮮水果，不忘了來一杯牛奶和腰果，補充元氣，工作更有勁！



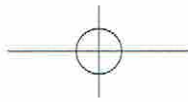
午餐

今天的便當是帶一點西式風味的餐盒，主食是蒜香玉米飯，配上低脂的豬里肌，還有滿滿的碧綠花椰，點綴著紅黃甜椒，飯後再來一份富含花青素的火龍果，還有2粒杏仁果當做點心。



晚餐

今天的晚餐是起司白醬螺旋麵，歸類為乳品類的起司補充所需鈣質，灑上堅果增添了香氣，還有橄欖油炒蘑菇、四季豆和玉米筍，配上低脂的海鮮主菜，清爽無負擔，最後以富含花青素的葡萄做結尾。

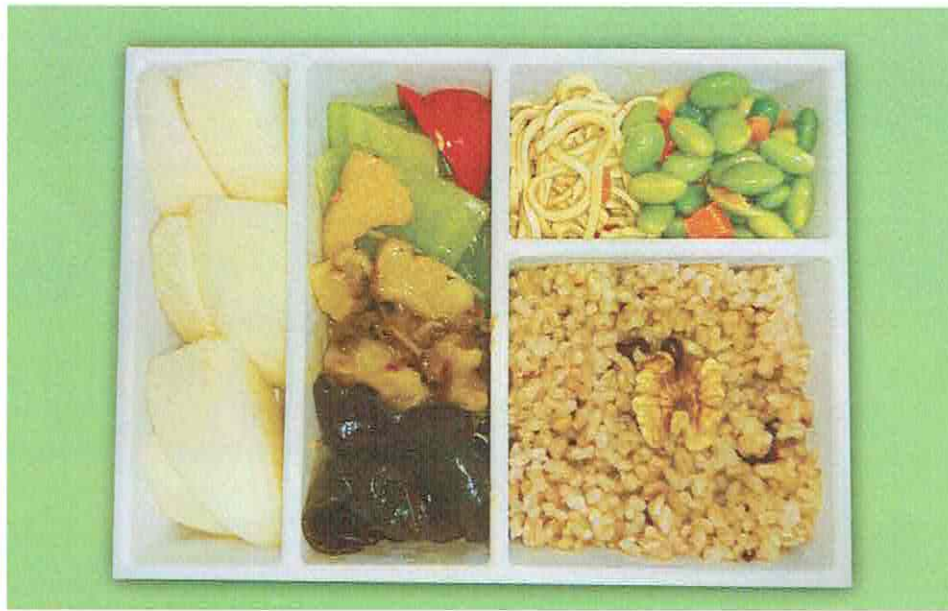
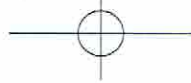


C. 素食



早餐

早餐的清粥小菜讓身體清爽無負擔，稀飯加入地瓜更有滋味也多了膳食纖維，灑上一些黑芝麻，來補充好的油脂，再配上當令的蔬菜，有茄子、芹菜和地瓜葉，深色蔬菜有豐富的維生素和礦物質。香滷豆干可以提供素食者容易缺乏的蛋白質和鈣質。也不忘了一份水果，方便食用的小蕃茄是個不錯的選擇。

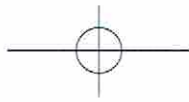


午餐

吃自助餐的時候，常常不知道該怎麼選擇才均衡，跟著「我的餐盤」吃就對了！有芥菜片、苦瓜，還有海帶結。主菜選了炒干絲，有豐富的蛋白質，也可以補充鈣質，再配上清爽的毛豆仁。主食就選胚芽糙米飯，有滿滿的膳食纖維，再配上一點核桃。水果就當作飯後點心，各類食物都吃到了。

素食聰明吃

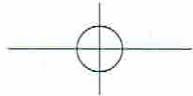
1. 不吃乳品類的素食者，記得從豆（蛋）類攝取足夠蛋白質，每餐約1又1/3掌心的量。
2. 深色蔬菜可提供較豐富的維生素、礦物質，例如：鈣質。



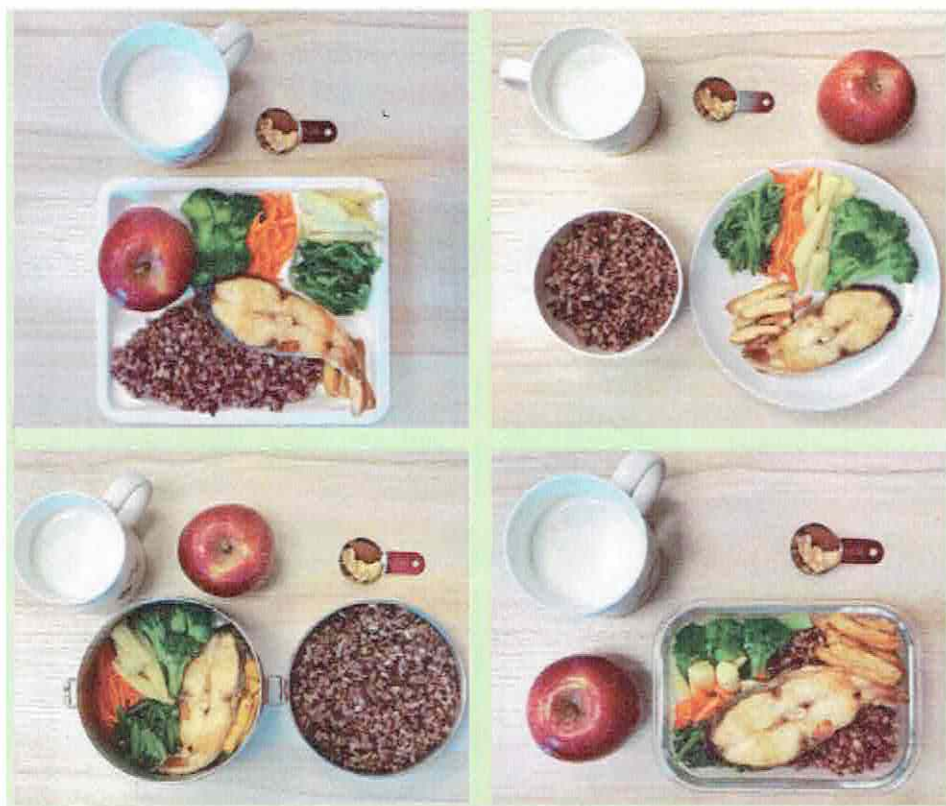
晚餐

晚餐吃媽媽準備的菜，好幸福。有芙蓉燴豆腐、紫菜素排提供充足的蛋白質；深綠色的蔬菜高鈣又高纖，還有鮮香菇和高麗菜，好營養！白飯配上清蒸的南瓜，再灑上一點花生，好吃又健康。飯後點心是酸甜有滋味的橘子，營養均衡的晚餐，吃飽也吃巧。睡前再喝一杯奶，補充一天所需的鈣質。

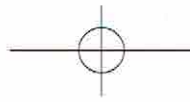
3. 素食者容易缺乏的維生素 B12 可以從藻類中獲得，尤其是紫菜含量最多。
4. 菇類有較豐富的維生素 D，幫助鈣吸收。



聰明吃

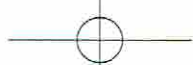


在外用餐，餐盤形狀十分多元，有紙盒、圓鐵盒等不同形式，要怎樣才能照著我的餐盤吃呢？可以參考上圖中各種不同形狀的餐盒與餐盤，融入了「我的餐盤」的概念，只要照著這樣的概念，用任何形狀的餐具都可以符合「我的餐盤」的需求！



認識「我的餐盤」6 大類食物





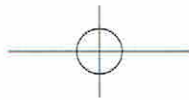
每天早晚一杯奶

乳品類

每日 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)



乳品類食物提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。國人鈣質普遍攝取不足，跟著「我的餐盤」一起吃，早晚各一杯乳製品，如：喝一杯鮮奶或無糖優酪乳，也可以喝一杯無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。



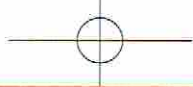
帶您認識乳品類食物



鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉。

乳品類小訣竅

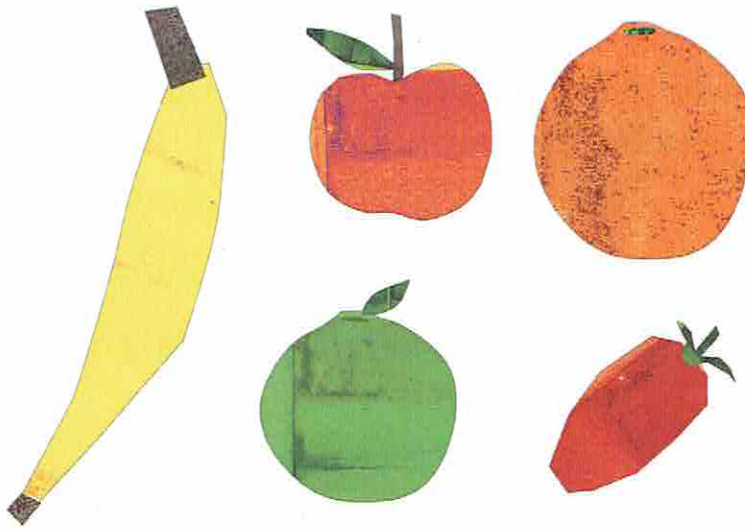
- 1 優酪乳和優格透過乳酸菌發酵，原本的味道較酸，故市售產品常常會加入較多的糖，選擇時可以選擇**低糖**或**無糖**，減少攝入過多的添加糖。
- 2 調味乳通常會加入糖調味，含糖量較高，還有許多添加物，真正的乳含量低，建議以鮮乳、保久乳等原味乳品為主。
- 3 喝牛奶若有乳糖耐受不良的情形，可從小量開始，並慢慢增加攝取量，使腸道適應。或是以優酪乳、起司、羊乳等乳糖含量較低的食品來取代牛奶。
- 4 若無法攝取乳品者，像是素食者或對乳品過敏的人，建議多從其他高鈣食物獲得鈣質，例如：豆干、傳統豆腐、小魚乾、芝麻或深綠色蔬菜。



每餐水果拳頭大

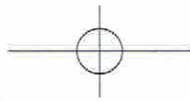
水果類

在地當季多變化



水果提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，尤其是**維生素 C** 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。

建議三餐都要各吃一個拳頭大的新鮮水果，像是梨子、橘子、芭樂等，或是切塊、切片後約大半碗（一般飯碗）的量，就可以達到每日飲食指南的建議量。也建議選擇更多元，挑選當令水果為主。



帶您認識水果類食物

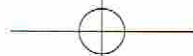


臺灣盛產多樣化的水果，例如：木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂、椪柑、柳丁、蕃茄、芒果... 等。

可以多樣化的攝取不同水果來獲得各種維生素及植化素。

吃水果小訣竅

- 1 水果皮含有豐富膳食纖維及植化素，建議可連皮吃的水果，應盡量洗淨，連果皮一起食用。
- 2 水果所含糖分高，應適量攝取即可。另要特別注意果乾和果汁類，含糖量較高且容易攝取過量，盡量攝取新鮮水果為主。
- 3 果汁通常已經被去除大量膳食纖維，所以果汁不能取代水果。



菜比水果多一點

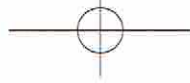
蔬菜類

當季且 1/3 選深色



蔬菜主要提供**膳食纖維**，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是**維生素**、**植化素**與**礦物質**的良好來源，例如：維生素 A、葉酸、鉀、鈣等，促進身體新陳代謝、促進神經、心血管健康。不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。

若在早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約 1.5 個拳頭大的蔬菜，跟著「我的餐盤」吃，就能達到應攝取的蔬菜量。



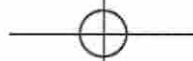
帶您認識蔬菜類食物



臺灣出產多種蔬菜，依照食用的部分，可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。部分根莖類和果實、種子類食物，因為澱粉含量高，屬於全穀雜糧類，例如：南瓜、地瓜、玉米、蓮藕及山藥等，可別再把它們當成蔬菜了。

吃蔬菜小訣竅

- 1 蔬菜含有較高的膳食纖維，熱量低又可增加飽足感，並刺激腸道蠕動。
- 2 各色蔬菜含有不同的營養素、植化素，建議多樣化攝取。
- 3 醃漬的醬菜類有較高的鈉含量，且添加物較多，建議以新鮮或冷凍蔬菜為主。



飯跟蔬菜一樣多



全穀雜糧類

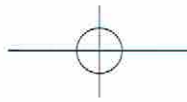
應以全穀及未精製雜糧為主

全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源，全穀雜糧類食物涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。全穀及未精製雜糧還含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議每日主食應以全穀及未精製雜糧為主。

全穀雜糧還能提供膳食纖維、維生素與礦物質，我們的主食類食物幾乎都有達到建議攝取量，不過攝取太多精製化的主食或澱粉類食物，以稻米為例，稻米在加工輾壓時去除稻殼、麩皮與胚芽而得到白米，少了麩皮與胚芽上所含豐富的膳食纖維、維生素與礦物質。

因此當我們只攝取白米時，就會減少攝取到這些營養素的機會，「我的餐盤」建議每日主食應以全穀及未精製雜糧為主，減少精製澱粉的攝取，
照著我的餐盤面積吃，選對食物吃對比例，讓吃飯更加健康。





帶您認識全穀雜糧類食物



穀類與相關製品：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其他全麥製品、燕麥、蕎麥、玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）。

薯類：甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕。

其他類：栗子、蓮子、菱角與澱粉含量豐富的豆類（紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等）。

吃全穀雜糧小訣竅

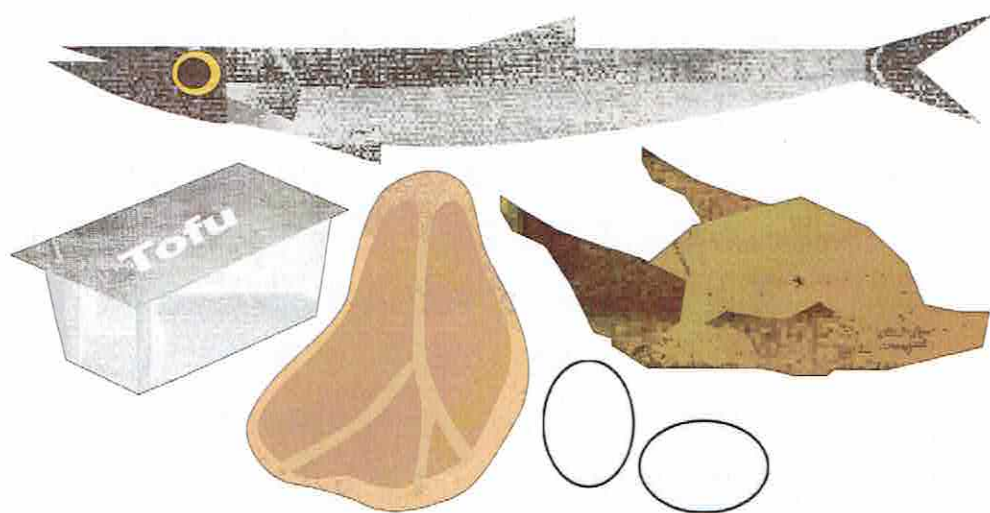
- 1 精製的麵包及點心類所含鹽、糖分及油脂都偏高，要適量吃，以免多了熱量，少了健康。
- 2 外出用餐時，可以多選擇紫米飯、糙米飯等，取代白飯，更營養。
- 3 玉米、地瓜、芋頭、南瓜都屬於全穀雜糧，不是蔬菜喔！



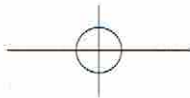
豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

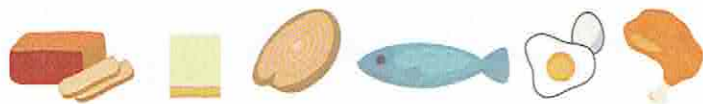
一餐一掌心



豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類的食物約為一個掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。



帶您認識豆魚蛋肉類食物



豆類：是指提供豐富植物性蛋白質的黃豆與相關製品，像是豆腐、豆乾、豆皮等。

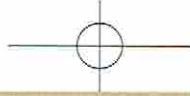
魚產海鮮：魚類、甲殼類、貝類、頭足類，如：烏賊、章魚、透抽等。

蛋類：主要是指家禽的蛋類，以雞蛋最為普遍提供蛋白質。雞蛋除富含蛋白質，蛋黃中也含有豐富的維生素 A、B1、B2、卵磷脂與鐵、磷等礦物質。

肉類：主要指家禽、家畜的肉類、內臟與其製品，肉類一般含有較多的脂肪，禽肉的脂肪含量少於畜肉，應選擇較瘦的部位，如：里肌、雞胸等。

吃豆魚蛋肉小訣竅

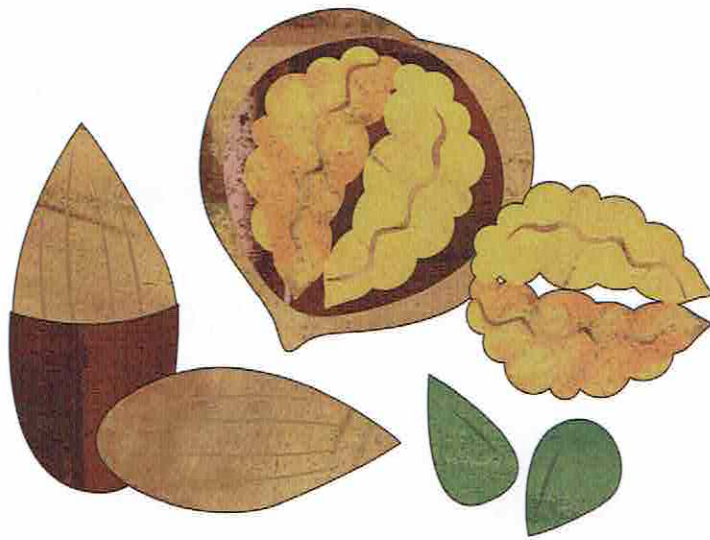
- 1 植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，還有膳食纖維。
- 2 優先挑選白肉，適度攝取紅肉。記得去皮，減少油脂攝取。
- 3 應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉，可多以清蒸、烤、滷、川燙的烹調方式，減少油脂攝取。
- 4 減少烤製食物，避免產生雜環胺等致癌物。



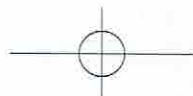
堅果種子一茶匙

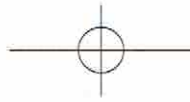
堅果種子類

每餐一茶匙，約大拇指第一節大小



除了控制每日烹調用油（植物油為主）約 4~5 茶匙以內，另外別忘了每餐攝取 1 茶匙堅果種子（約大拇指第一指節的量），約 2 個腰果、2 個杏仁果或 1 個核桃。堅果種子可以提供**不飽和脂肪酸**和**維生素 E**，另外還有維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。國人沒有**攝食堅果種子**的習慣，建議每餐可以吃一點點的堅果，像是在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。





帶您認識堅果種子類食物



花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。

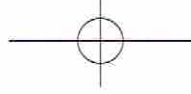
吃堅果種子小訣竅

- 1 市售的堅果產品，大多有調味或是油炸過，含糖、含鈉量偏高，反而對健康不利，應盡量挑選無調味的。
- 2 因堅果種子類較硬，若不方便咀嚼，可敲碎或研粉後再食用。
- 3 注意貯存時，要密封存放，並留意保存期限，因為堅果容易氧化，產生油耗味。挑選時要注意有無發黴，別將黴菌毒素吃下肚了。

現在，你已經學會了「我的餐盤」。未來，不管是幫家人準備餐點，或是自己在外吃自助餐，使用團膳，在夾取食物時，都要記住餐盤六口訣，就可以吃的均衡又健康囉。

來，跟著我們再複習一次：

每天早晚一杯奶	每餐水果拳頭大
菜比水果多一點	飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心	堅果種子一茶匙



書名：我的餐盤聰明吃營養跟著來

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電話：(02)2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

主編：聯合報股份有限公司洪淑惠、吳佩蓉、韋麗文、蔡彥如
好食課林世航、楊哲雄

編審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷

美編：陳昱維

版(刷)次：初版

出版年月：中華民國 107 年 12 月

工本費：新台幣 50 元

GPN：

ISBN：

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-29978616)。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-29978616)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



食品良好衛生規範準則

中華民國 103 年 11 月 7 日部授食字第
1031301901 號令訂定

中華民國 114 年 6 月 4 日衛授食字第
1141300945 號令修正

第一章 總 則

- 第一條 本準則依食品安全衛生管理法（以下簡稱本法）第八條第四項規定訂定之。
- 第二條 本準則適用於本法第三條第七款所定之食品業者。
食品業設有食品工廠者，該工廠之建築、設施及設備，除應符合本準則之規定外，並應符合食品工廠建築及設備設廠標準。
- 第三條 本準則用詞，定義如下：
- 一、原材料：指食品、食品添加物、食品器具、容器、包裝或食品用洗潔劑，其成品之原料及包裝材料。
 - 二、原料：指成品之構成材料。
 - 三、食品從業人員：指工作內容與食品、食品添加物直接接觸，或製程中用器械及工具處理食品、食品添加物，且影響產品衛生安全之人員。
 - 四、作業場所：指原材料、半成品、成品之處理、製造、加工、調配、配膳、包裝及貯存之場所。
 - 五、有害微生物：指造成食品腐敗、品質劣化或危害公共衛生之微生物。
 - 六、接觸面：
 - (一)直接接觸面：指食品或食品添加物直接接觸之器具、容器、包裝、設備或設施之表面。
 - (二)間接接觸面：指加工或製造作業中，所流出之液體或蒸氣與食品、食品添加物直接接觸之設備。
 - 七、區隔：指就作業場所，依場所、時間、空氣流向等條件，予以有形或無形隔離之措施。
 - 八、食品工廠：指適用工廠管理輔導法之食品製造業者。
 - 九、真空包裝即食食品：指脫氣密封於密閉容器內，拆封後即可食用之食品。
 - 十、熱殺菌：指經加熱程序殺死病原菌、腐敗菌及其他微生物之措施。
 - 十一、密閉容器：指密封後可防止微生物侵入之容器。
 - 十二、商業滅菌：指利用熱、化學殺菌劑或其他方式，將密閉容器包裝食品中，對人體健康有害之活性微生物及其孢子殺滅，且於室溫下，對人體健康無害之微生物無法生長之措施。

十三、熱殺菌密閉容器包裝低酸性食品：指平衡之酸鹼值(以下稱 pH 值)大於四點六，及水活性大於零點八五，並於包裝至密閉容器前或後，施行商業滅菌，得於室溫下保存之食品。

十四、酸化食品：指添加酸化劑、酸性食品，且平衡 pH 值小於或等於四點六，及水活性大於零點八五，並於包裝至密閉容器前或後，施行熱殺菌，可於室溫下保存之食品。

第四條 食品業者之場區、設施及設備衛生管理，應符合附件一之規定。

第五條 食品業者之從業人員、設備器具、化學物質、廢棄物及油炸時所使用之食用油衛生管理，應符合附件二之規定。

第六條 食品業者之製程及品質管制，應符合附件三之規定。

第七條 食品業者之倉儲管制，應符合下列規定：

- 一、原材料、半成品及成品倉庫，依其作業性質或清潔程度，分別設置或予以適當區隔，並有足夠供搬運之空間。
- 二、物品應予分類，採取有效措施離地貯放，並保持整潔及良好通風。
- 三、倉儲作業，依先到期先出或先進先出原則辦理，並確實記錄。
- 四、倉儲作業，避免溫度劇烈變動；有管制溫度或溼度必要者，訂定合理溫度或溼度管制方法及基準，並定期檢查及確實記錄。
- 五、倉儲過程中，原材料、半成品及成品，除有合理原因及依據，並作成紀錄者外，不得改變原設定之貯存條件。
- 六、定期檢查貯存物之性狀及有效日期，必要時得予檢驗，並確實記錄其檢查或檢驗結果；其有異狀者，立即為適當之處理，並作成紀錄。
- 七、有污染原材料、半成品或成品之虞之物品或包裝材料，設防止交叉污染之措施；其無從防止者，不得與原材料、半成品或成品一起貯存。

第八條 食品業者之運輸管制，應符合下列規定：

- 一、運輸用之車輛及容器，定期清理，不得有結霜或結露現象，並保持清潔衛生。
- 二、產品堆疊時，保持穩固，並維持空氣流通。
- 三、收貨、裝貨、理貨及卸貨儘速完成，避免發生運輸設備廂體及容器或產品之溫度劇烈變動。
- 四、運輸過程中，避免溫度劇烈變動；有管制溫度或溼度必要者，訂定合理溫度或溼度管制方法及基準，定期檢測，並作成紀錄。
- 五、裝載訂有保存溫度之原材料、半成品或成品前，運輸設備之廂體或容器確保維持有效保溫狀態；除有合理原因及依據，並作成紀錄者外，不得改變原設定之條件。
- 六、具冷凍或冷藏功能之運輸設備廂體，裝載訂有保存溫度之食品原材料、半成品或成品者，於每日收貨、裝貨、理貨或卸貨時，抽測運輸設備

廂體內環境溫度，並作成紀錄。

七、前款環境溫度，裝載冷凍食品之廂體，不得高於攝氏負十二度。裝載冷藏食品之廂體，不得高於攝氏七度。

八、運輸過程中，食品有遮蔽、覆蓋或其他適當管理之措施。九、同時載運可能污染原材料、半成品或成品之其他物品者，設置防止交叉污染之措施；其未能防止交叉污染者，不得同時載運。

第九條 食品業者就申訴案件之處理及產品之回收與處理，應作成紀錄。

第十條 食品業者之檢驗及量測管制，應符合下列規定：

一、設有檢驗場所者，具有足夠空間及檢驗設備，供進行品質管制及衛生管理相關之檢驗工作；必要時，得委託具公信力之專業檢驗或研究機構檢驗。

二、設有微生物檢驗場所者，與其他檢驗場所為有形之區隔。

三、檢驗採用簡便方法者，定期與主管機關或法令規定之檢驗方法核對，並作成紀錄。

四、就檢驗中可能產生之生物性、物理性及化學性污染源，建立有效管制措施。

五、定期校正檢驗儀器、測量器或記錄儀，維持其準確性，並作成紀錄。

第十一條 食品業者依本準則作成之紀錄、報告或其他相關文件、資料，應至少保存五年。

第五章 餐飲業

第三十條 餐飲業作業場所，應符合下列規定：

一、洗滌場所有符合飲用水水質標準之流動水，並具有洗滌、沖洗及有效殺菌功能之餐具清洗設施；水龍頭高度高於水槽滿水位高度，防水逆流污染；無充足之符合飲用水水質標準之流動水者，使用完畢即行丟棄之餐具。

二、截油設施，經常清理乾淨。

三、油煙有適當之處理措施，避免造成油污及油煙污染作業場所及用餐環境。

四、廚房有維持適當空氣壓力及室溫之措施。

五、販賣櫃臺與調理、加工及操作之場所，予以有效區隔。

第三十一條 餐飲業應依下列方式，就設施、設備及器具、容器，施行清潔及消毒或殺菌：

一、清潔：採用符合飲用水水質標準之洗滌用水清洗；其使用清潔劑者，應以食品用清潔劑為限。

二、消毒或殺菌：

(一)砵板、菜刀、鍋鏟及餐具：使用乾熱、蒸氣、熱水、氣液或其他有效方法處理。

(二)毛巾及抹布：使用蒸氣、沸水、氣液或其他有效方法處理

第三十二條 餐飲業製備及供應之衛生管理，應符合下列規定：

- 一、製備過程中所使用設備及器具，其操作及維護，避免污染食品；必要時，以顏色區分不同用途之設備及器具。
- 二、使用之免洗餐具，用畢即丟棄；共桌分食之場所，提供分食專用之匙、筷、叉、刀及其他所需餐具。
- 三、提供之餐具，維持乾燥清潔，餐具與食品接觸面平滑，且無變形、破損、裂縫、缺口或鏽蝕；無油脂、澱粉、蛋白質及食品用洗潔劑之殘留；必要時，進行病原性微生物之檢測。
- 四、製備流程，採取避免交叉污染措施。
- 五、製備之菜餚，其貯存及供應應維持適當之溫度；室溫下不得存放二小時以上，熟食及易腐敗菜餚應及時冷藏；熟食之熱藏溫度保持在攝氏六十度以上。
- 六、貯放食品及餐具，有防塵、防蟲及必要之衛生設施。
- 七、供應非自行製備之即食菜餚者，採取防止變質、腐敗及其他維護衛生安全之措施。
- 八、製備食品使用之機具、器具及其他設備，保持清潔。
- 九、供應生冷食品者，於專屬作業區進行調理、加工及操作。
- 十、生鮮水產品之養殖處所與調理處所，予以有效區隔。
- 十一、製備時段內，廚房及作業區域之進出貨與人員進出，有適當之管制。
- 十二、餐食區隨時維持清潔。

第三十三條 外燴業者，除應符合第三十條至前條規定外，並應遵守下列規定：

- 一、烹調場所及供應之食物，不得直接日曬、雨淋或接觸污染源，並有遮蔽、冷凍(藏)設備或設施。
- 二、烹調食物時，符合新鮮、清潔、迅速、加熱及冷藏原則，並不得交叉污染。
- 三、辦理二百人以上餐飲時，於辦理三日前向辦理外燴餐飲地點之衛生局(所)報請備查；其備查內容包括委辦者、承辦者、辦理地點、參加人數及菜單。

第三十四條 餐飲業烹調從業人員持有中餐烹調技術士證、西餐烹調技術士證或食物製備技術士證之比率及衛生講習，應符合食品業者專門職業或技術證照人員設置及管理辦法之規定。

前項依食品業者專門職業或技術證照人員設置及管理辦法設置之中餐烹調技術士、西餐烹調技術士或食物製備技術士，得向任一直轄市、縣(市)餐飲相關工會或公會，申請發給廚師證書，並得於全國各直轄市、縣(市)從事廚師業務。廚師證書有效期間為四年。前項工會或公會辦理廚師證書發證事宜，應接受直轄市、縣(市)主管機關督導。

第四條附件一修正規定場區、設施及設備之衛生管理規定

一、場區應符合下列規定：

- (一)地面隨時清掃，保持清潔，避免塵土飛揚。
- (二)排水系統經常清理，保持暢通，避免有異味。
- (三)禽畜、寵物應予管制，並有適當之措施。

二、建築及設施應符合下列規定：

- (一)牆壁、支柱及地面保持清潔，避免有納垢、侵蝕或積水等情形。
- (二)樓板或天花板保持清潔，避免長黴、剝落、積塵、納垢或結露等現象。
- (三)出入口、門窗、通風口及其他孔道保持清潔，並設置防止病媒侵入設施。
- (四)排水系統完整暢通，避免有異味，排水溝有攔截固體廢棄物之設施，並設置防止病媒侵入設施。
- (五)一般作業場所之光照度應達一百勒克斯(Lux)以上，工作或調理檯面之光照度達二百勒克斯(Lux)以上；使用之光源，不得改變食品之顏色；食品上方之照明設備，應有防護設備；照明設備保持清潔。
- (六)通風良好，無不良氣味。
- (七)配管外表保持清潔。
- (八)場所清潔度要求不同者，加以有效區隔及管理，且有足夠供搬運之空間。
- (九)除第三款及第四款外，實施有效之病媒防治措施，避免病媒出沒或其留下之痕跡。

三、冷凍與冷藏之貯存及運輸設備，應符合下列規定：

- (一)冷凍貯存或運輸設備保持在攝氏負十八度以下；冷藏貯存或運輸設備保持在攝氏七度以下凍結點以上。
- (二)避免溫度劇烈變動，並定期除霜，保持清潔。
- (三)於明顯處設置溫度指示器，並作成紀錄。相關設備及儀器，定期維護或確認效能及校正其準確性。
- (四)冷凍、冷藏之運輸、貯存及陳列，不得逾貯存或運輸設備之最大裝載線；無最大裝載線者，其貯存或陳列，應考量氣體之適當流動，維持適當之冷空氣循環。

四、設有員工宿舍、餐廳、休息室、更衣室、檢驗場所或研究室者，應與作業場所為有形之區隔，且經常保持清潔，並指派專人負責。

五、廁所應符合下列規定：

- (一)設置地點避免污染水源。
- (二)不得正面開向作業場所。但有緩衝設施及有效控制空氣流向防止污染者，不在此限。
- (三)保持整潔，避免有異味，並備有洗手設施。
- (四)於明顯處標示「如廁後應洗手」或相類文義之用語。

六、供水設施應符合下列規定：

- (一)食品、食品添加物、食品用洗潔劑製程中之用水、冰塊，及清洗製造有關之設備與用具之用水，符合飲用水水質標準。
- (二)有足夠之水量及供水設施。
- (三)使用地下水源者，其水源與化糞池、廢棄物堆積場所等污染源，至少保持十五公尺之距離。
- (四)蓄水池（塔、槽）設置地點應距離化糞池、廢棄物堆積場所或其他污染源三公尺以上，並保持清潔，每年至少清理一次，並作成紀錄。
- (五)飲用水與非飲用水之管路系統，應完全分離；第一款與非第一款用水，能明顯辨識區分出水口。

七、作業場所洗手設施應符合下列規定：

- (一)洗手及乾手設備之設置地點應適當，數目足夠。其使用方式之設計，應避免手部再度遭受污染。
 - (二)備有流動水源、清潔劑，及擦手紙巾或其他乾手設備；必要時，設置消毒設備。
 - (三)於明顯之位置標示簡明易懂之洗手步驟及方法。
- 八、設有更衣室者，應有工作人員存放衣物之衣櫃

第五條附件二修正規定從業人員、器具設備、化學物質、廢棄物及油炸時所使用之食用油之衛生管理規定

一、人員衛生管理，應符合下列規定：

- (一)進用食品從業人員時，經醫療機構檢查A型肝炎、傷寒、出疹、膿瘡、外傷、手部皮膚病等合格後，始得聘僱；雇主每年應主動辦理食品從業人員前述檢查至少一次。
- (二)新進食品從業人員應經至少三小時教育訓練，使其執行能力符合生產、衛生及品質管理要求之要求，並作成紀錄；在職食品從業人員，除法令另有規定外，定期接受食品業者自行、衛生主管機關或其認可之機構辦理之食品安全、衛生及品質管理教育訓練，每年至少三小時，並作成紀錄；業者自行辦理者，其講師應由具食品安全衛生及品質管理相關學、經歷之人員或外聘專家擔任。
- (三)罹患或感染A型肝炎、傷寒、出疹、膿瘡、外傷、手部皮膚病或其他可能造成食品污染之疾病，其罹患或感染期間，應主動告知現場主管，不得從事與食品接觸之工作。
- (四)食品從業人員於作業場所內，穿戴整潔之工作衣帽(鞋)及戴口罩；其個人衣物，不得帶入作業場所。
- (五)於作業場所工作之人員，其手部應保持清潔；不得蓄留指甲、塗抹指甲油、指甲彩繪、使用指甲貼片或佩戴飾物，並不得使肌膚上之化粧品、藥品及其他物品污染產品。於進入作業場所前，如廁、吐痰、擤鼻涕或其他可能污染手部之行為後，立即洗淨再工作。
- (六)於作業場所內工作時，不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食或其他可能污染產品之行為。
- (七)食品從業人員調理即食食品之手部，應澈底洗淨及消毒，必要時應穿戴清潔之不透水手套。
- (八)食品從業人員調理即食食品之手部，不得同時或接續接觸金錢或其他有污染之虞物品。
- (九)非食品從業人員，出入食品作業場時，應予適當管制；進入時，應符合第四款至第七款有關食品從業人員之衛生要求。

二、設備及器具之清洗衛生，應符合下列規定：

- (一)依設備或器具所標示注意事項及其供應商提供之正確使用方式使用，其食品接觸面保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。
- (二)設備及器具使用前，確認其清潔，使用後清洗乾淨，並避免再受污染。
- (三)清洗消毒作業，應防止清潔劑或消毒劑污染食品接觸面、原材料、半成品、成品及包(盛)裝材料。

三、病媒防治用、清潔或消毒用，或其他化學物質，及其施作用具之衛生管理，

應符合下列規定：

- (一)使用環境保護主管機關許可之病媒防治用藥，明確標示及存放於固定場所，且不得污染食品或食品接觸面，並指定專人負責保管及記錄其用量。
- (二)清潔劑、消毒劑及其他化學物質、藥劑，明確標示及存放於固定場所，並指定專人負責保管及記錄其用量。
- (三)作業場所內，除製造或維護衛生所必要使用之化學物質、藥劑外，不得存放其他化學物質或藥劑。
- (四)清潔、清洗及消毒施作用具或機具，置放於專用場所並妥善保管。

四、廢棄物處理，應符合下列規定：

- (一)作業場所內及其四周，不得任意堆置廢棄物。
- (二)放置廢棄物場所，不得有異味或有害（毒）氣體溢出，並依廢棄物清理法相關法規清除及處理。
- (三)反覆使用盛裝廢棄物之容器及處理廢棄物之機器設備，於使用後，應立即清洗，必要時進行消毒。
- (四)化學藥品、放射性物質、有害微生物、腐敗物、過期回收產品或其他足以危害人體健康及食品安全衛生之廢棄物，應分別設置專用貯存設備。

五、油炸時所使用之食用油，其總極性化合物（total polar compounds）含量達百分之二十五時，應全部更換新油，不得再予使用。

前項總極性化合物，指油脂經加熱發生裂解或聚合作用，產生具有化學極性之化合物之總和。

六、食品業者應指派管理衛生人員，就建築與設施及衛生管理情形，按日填報衛生管理紀錄，其內容包括本準則所定衛生工作。

管理衛生人員之教育訓練，應符合第一點第二款之規定。

食品安全衛生管理法

中華民國一百零八年六月

十二日總統令修正公布

第三章 食品業者衛生管理

第七條 食品業者應實施自主管理，訂定食品安全監測計畫，確保食品衛生安全。

食品業者應將其產品原材料、半成品或成品，自行或送交其他檢驗機關（構）、法人或團體檢驗。

上市、上櫃及其他經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應設置實驗室，從事前項自主檢驗。

第一項應訂定食品安全監測計畫之食品業者類別與規模，與第二項應辦理檢驗之食品業者類別與規模、最低檢驗週期，及其他相關事項，由中央主管機關公告。

食品業者於發現產品有危害衛生安全之虞時，應即主動停止製造、加工、販賣及辦理回收，並通報直轄市、縣（市）主管機關。

第八條 食品業者之從業人員、作業場所、設施衛生管理及其品保制度，均應符合食品之良好衛生規範準則。

經中央主管機關公告類別及規模之食品業，應符合食品安全管制系統準則之規定。

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應向中央或直轄市、縣（市）主管機關申請登錄，始得營業。

第一項食品之良好衛生規範準則、第二項食品安全管制系統準則，及前項食品業者申請登錄之條件、程序、應登錄之事項與申請變更、登錄之廢止、撤銷及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應取得衛生安全管理系統之驗證。

前項驗證，應由中央主管機關認證之驗證機構辦理；有關申請、撤銷與廢止認證之條件或事由，執行驗證之收費、程序、方式及其他相關事項之管理辦法，由中央主管機關定之。

第九條 食品業者應保存產品原材料、半成品及成品之來源相關文件。

經中央主管機關公告類別與規模之食品業者，應依其產業模式，建立產品原材料、半成品與成品供應來源及流向之追溯或追蹤系統。

中央主管機關為管理食品安全衛生及品質，確保食品追溯或追蹤系統資料之正確性，應就前項之業者，依溯源之必要性，分階段公告使用電子發票。

中央主管機關應建立第二項之追溯或追蹤系統，食品業者應以電子方式申報追溯或追蹤系統之資料，其電子申報方式及規格由中央主管機關定之。

第一項保存文件種類與期間及第二項追溯或追蹤系統之建立、應記錄之事項、查核及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第十條 食品業者之設廠登記，應由工業主管機關會同主管機關辦理。

食品工廠之建築及設備，應符合設廠標準；其標準，由中央主管機關會同中央工業主管機關定之。

食品或食品添加物之工廠應單獨設立，不得於同一廠址及廠房同時從事非食品之製造、加工及調配。但經中央主管機關查核符合藥物優良製造準則之藥品製造業兼製食品者，不在此限。

本法中華民國一百零三年十一月十八日修正條文施行前，前項之工廠未單獨設立者，由中央主管機關於修正條文施行後六個月內公告，並應於公告後一年內完成辦理。

第十一條 經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應置衛生管理人員。

前項衛生管理人員之資格、訓練、職責及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第十二條 經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應置一定比率，並領有專門職業或技術證照之食品、營養、餐飲等專業人員，辦理食品衛生安全管理事項。

前項應聘用專門職業或技術證照人員之設置、職責、業務之執行及管理辦法，由中央主管機關定之。

第十三條 經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應投保產品責任保險。

前項產品責任保險之保險金額及契約內容，由中央主管機關定之。

第十四條 公共飲食場所衛生之管理辦法，由直轄市、縣（市）主管機關依中央主管機關訂定之各類衛生標準或法令定之。

第五章 食品標示及廣告管理

第二十二條 食品及食品原料之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱；其為二種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、食品添加物名稱；混合二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱。
- 五、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源；有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生產系統。
- 六、原產地（國）。
- 七、有效日期。
- 八、營養標示。
- 九、含基因改造食品原料。
- 十、其他經中央主管機關公告之事項。

前項第二款內容物之主成分應標明所佔百分比，其應標示之產品、主成分項目、標示內容、方式及各該產品實施日期，由中央主管機關另定之。

第一項第八款及第九款標示之應遵行事項，由中央主管機關公告之。

第一項第五款僅標示國內負責廠商名稱者，應將製造廠商、受託製造廠商或輸入廠商之名稱、電話號碼及地址通報轄區主管機關；主管機關應開放其他主管機關共同查閱。

第二十三條 食品因容器或外包裝面積、材質或其他之特殊因素，依前條規定標示顯有困難者，中央主管機關得公告免一部之標示，或以其他方式標示。

第二十四條 食品添加物及其原料之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、「食品添加物」或「食品添加物原料」字樣。
- 三、食品添加物名稱；其為二種以上混合物時，應分別標明。其標示應以第十八條第一項所定之品名或依中央主管機關公告之通用名稱為之。
- 四、淨重、容量或數量。
- 五、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 六、有效日期。
- 七、使用範圍、用量標準及使用限制。
- 八、原產地（國）。
- 九、含基因改造食品添加物之原料。
- 十、其他經中央主管機關公告之事項。

食品添加物之原料，不受前項第三款、第七款及第九款之限制。前項第三款食品添加物之香料成分及第九款標示之應遵行事項，由中央主管機關公告之。

第一項第五款僅標示國內負責廠商名稱者，應將製造廠商、受託製造廠商或輸入廠商之名稱、電話號碼及地址通報轄區主管機關；主管機關應開放其他主管機關共同查閱。

第二十五條 中央主管機關得對直接供應飲食之場所，就其供應之特定食品，要求以中文標示原產地及其他應標示事項；對特定散裝食品販賣者，得就其販賣之地點、方式予以限制，或要求以中文標示品名、原產地（國）、含基因改造食品原料、製造日期或有效日期及其他應標示事項。國內通過農產品生產驗證者，應標示可追溯之來源；有中央農業主管機關公告之生產系統者，應標示生產系統。

前項特定食品品項、應標示事項、方法及範圍；與特定散裝食品品項、限制方式及應標示事項，由中央主管機關公告之。

第一項應標示可追溯之來源或生產系統規定，自中華民國一百零四年一月二十日修正公布後六個月施行。

第二十六條 經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、材質名稱及耐熱溫度；其為二種以上材質組成者，應分別標明。
- 三、淨重、容量或數量。
- 四、國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址。
- 五、原產地（國）
- 六、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間。
- 七、使用注意事項或微波等其他警語。
- 八、其他經中央主管機關公告之事項。

第二十七條 食品用洗潔劑之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

- 一、品名。
- 二、主要成分之化學名稱；其為二種以上成分組成者，應分別標明。
- 三、淨重或容量。
- 四、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 五、原產地（國）。
- 六、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期或有效期間。
- 七、適用對象或用途。
- 八、使用方法及使用注意事項或警語。
- 九、其他經中央主管機關公告之事項。

第二十八條 食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。

食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告。

中央主管機關對於特殊營養食品、易導致慢性病或不適合兒童及特殊需求者長期食用之食品，得限制其促銷或廣告；其食品之項目、促銷或廣告之限制與停止刊播及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。

第一項不實、誇張或易生誤解與第二項醫療效能之認定基準、宣傳或廣告之內容、方式及其他應遵行事項之準則，由中央主管機關定之。

第二十九條 接受委託刊播之傳播業者，應自廣告之日起六個月，保存委託刊播廣告者之姓名或名稱、國民身分證統一編號、公司、商號、法人或團體之設立登記文件號碼、住居所或事務所、營業所及電話等資料，且於主管機關要求提供時，不得規避、妨礙或拒絕。

有關食品標示問題可至衛生福利部食品藥物管理署食品標示諮詢服務平台查詢：

<https://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/Edit?SystemId=acc0e175-c02b-4181-a019-a61e9958c6c1&clPublishStatus=1>