



Oregon Department of
**Early Learning
and Care**

兒童保育辦公室食品處理員手冊

兒童保育辦公室

早教學分部

修訂日期: 2/2018

早教學分部	1
食品處理員手冊-目錄	1
為何閱讀本手冊？	6
如何使用本手冊	6
放棄規則	6
這屬於你	7
教學目標及學習成果	8
良好個人衛生	8
適當溫度控制	10
適當最後烹煮溫度	12
交叉汙染	13
個人健康第一	14
洗手非常重要	14
雙重洗手	14
洗手槽	15
複習	16
食源性疾病	17
健康才工作	17
個人習慣	18

留意個人外表及行為 18

首飾 18

手指甲 18

洗手液 18

手套能散播病菌 18

飲料 19

複習 20

哪些食品使成人及兒童生病？ 21

食源性疾病 21

潛在危害性食品 21

細菌 21

其他病菌 21

化學物質 22

乾淨的工作場所更安全 23

遵守這些重要規則 23

現場消毒 23

抹布 23

製作消毒液 24

檢驗消毒液 24

刮擦、洗滌、沖洗、消毒、風乾。 *Error! Bookmark not defined.*

複習 26

食品溫度 27

溫度控制 27

「危險區」 27

冰箱溫度計 27

日期標示 28

複習 29

食品或探針溫度計 30

校正食品溫度計 31

準備食品 31

烹煮食品 32

何時熟食安全？ 33

複習 34

冷卻及再加熱食品 36

冷卻及再加熱 36

新鮮最好 36

冷卻速度很重要 36

冷卻固體食品 36

冷卻軟濃食品 37

冷卻流質食品 37

冰浴 37

空氣流動 38

記住	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
盆桶	38
複習	40
再加熱	41
保冷	41
使用冰塊	41
解凍冷凍食品	41
保溫	43
安全處理嬰兒食品及奶瓶	45
為何不該從嬰兒食品罐食用	45
嬰兒食品存放建議 (來自美國農業部)	45
安全處理嬰兒奶瓶及訓練杯存放	46
兒童保育機構的家庭式食品服務	47
家中攜帶的午餐及點心物品	48
兒童保育機構的母乳哺餵及存放	49
配方奶準備說明	51
無批准廚房的機構食品服務 (僅限兒童保育中心)	53
兒童參與烹煮課程	55
兒童保育中心的蜂蜜及糖漿	56
高腳椅	57
複習	58

安全存放練習 59

良好食品需要良好存放 59

交叉汙染 59

保持食品安全避免交叉汙染 59

保持食品安全避免汙染 60

複習 61

噎食急救 62

有意識成人 62

嬰兒或兒童 62

有意識幼兒 (1 歲以上) 63

有意識嬰兒 (未滿 1 歲) 63

名詞解釋 64

練習測驗 66

這項測驗是模擬食品處理員證書測驗題型。你能使用本手冊查答案。證書測驗題目有 32 題，你需要知道本手冊第 3 到 9 頁列出的學習成果才能取得證書。 66

答案： 70

為何閱讀本手冊？

回想上次你外食時，是否供應熱食？洗手間是否有洗手肥皂及紙巾？衛生局留意這些事防止成人及兒童生病。若食品留在室溫下或病菌進入食品或飲料，成人及兒童就可能生病。

雙手看似乾淨但手上若有病菌，人就可能生病。食品味道雖香但上面有病菌食用就不安全。所以你要養成安全習慣讓你、你的員工、兒童保育兒童及家人健康。

如何使用本手冊

本手冊前幾頁，你將看見食品處理員證書測驗的目標及成果，要通過測驗必須達到 75 分。本手冊將提供詳細學習問題幫助你準備參加食品處理員證書測驗。你可進行手冊最後的模擬測驗瞭解你的實力。

有些粗體字的解釋列在本手冊背面的名詞解釋。

放棄規則

俄勒岡州行政規則（OAR）要求兒童保育辦公室具體遵守食品處理員手冊部分內容。家長不能允許機構經營者放棄規則。本手冊也包含註冊家庭兒童保育提供者應遵守的建議最佳練習。認證兒童保育中心及認證家庭兒童保育提供者須強制遵守兒童保育規則。

這屬於你

本手冊屬於你。若發現本手冊提供的資料無法回答的問題，請聯絡地方衛生局協助。地方衛生局電話號碼如下：

下：

縣	電話號碼	縣	電話號碼
Baker	541-523-8211	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6835	Lane	541-682-4035
Clackamas	503-655-8430	Lincoln	541-265-4112
Clatsop	503-325-8500 ex.1912	Linn	541-967-3888
Columbia	503-397-4651 ex.2021	Malheur	541-889-7279 ex.120
Coos	541-751-2425 ex.510	Marion	503-588-5357
Crook	541-416-3986	Morrow	541-676-5421
Curry	541-247-3300	Multnomah	503-988-3674
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-8175
Douglas	541-440-3500	Sherman	541-506-2600
Gilliam	541-384-2061	Tillamook	503-842-3900
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-5432
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-386-1115	Wallowa	541-426-4848
Jackson	541-774-8209	Wasco	541-506-2600
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-4745
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2850
Klamath	541-882-8846	Yamhill	503-434-7525

下列是食品處理員取得食品處理員證書應瞭解的教學目標及學習成果。

良好個人衛生



學習成果

1. 鑑定下列正確的洗手方法：（洗手非常重要）
 - 流動溫水
 - 肥皂及泡沫
 - 仔細搓洗雙手（約 15 到 20 秒）
 - 使用一次性紙巾、一次性毛巾捲或烘手機擦乾雙手
 - 浸泡消毒液或使用洗手液不是可接受的替代洗手方法
2. 鑑定下列情形食品處理員需要洗手並雙重洗手（洗手非常重要）：
 - 上完廁所後再進入工作區（建議雙重洗手）
 - 處理生食前後
 - 抽菸或飲食後（建議雙重洗手）
 - 擤鼻涕（建議雙重洗手），或協助幼兒後
3. 打噴嚏或咳嗽後（留意個人外表及行為）
 - 處理髒碗盤後
 - 處理垃圾後
 - 清理或使用有毒物質後
 - 開始工作前
 - 戴脫手套前
 - 瓶餵嬰兒前後
 - 哺餵幼兒前後
 - 換尿布前後（建議雙重洗手）

- 處理寵物或寵物糧食後

4. 瞭解腹瀉、嘔吐、發燒、打噴嚏及流鼻水時不工作（**哪些食品使成人及兒童生病？**）。
5. 瞭解受感染傷口或燙傷、流膿或起泡時不處理食品（**哪些食品使成人及兒童生病？**）。
6. 鑑定手指甲應修剪短（**手指甲**）。
7. 瞭解不當使用塑膠手套可能散播病菌並不可替代適當洗手方法（**手套能散播病菌**）。
8. 瞭解食品準備及食品餐具存放區禁止抽煙、飲酒及嚼煙（**首飾**）。

適當溫度控制

學習成果

食品處理員要瞭解為何保溫保冷。

教學目標

1. 鑑定食源性疾病的成因（食源性疾病）
2. 鑑定下列溫度計類型、用法及清潔（食品或探針溫度計）：
 - 冰箱
 - 探針（食品）
 - 熱電偶
 - 熱敏電阻
 - 即讀雙金屬
3. 鑑定校正溫度計的適當方法是使用冰水（校正食品溫度計）。
4. 鑑定冷卻、再加熱，保溫及保冷時探針溫度計用法（烹煮食品到何時熟食安全？）。
5. 鑑定下列急速冷卻方法（冷卻流質食品）：
 - 冰浴

- 淺盤
- 小份量
- 攪拌及冰杖

6. 瞭解潛在危害性食品的保持溫度（何時熟食安全？，保冷到保溫）：

- 鑑定為何食品不應保持介於 41° F 及 140° F（「危險區」）。（作為最佳練習，兒童保育辦公室建議食品不應保持介於 41° F 及 140° F）。
- 瞭解食品溫度濫用的問題。
- 瞭解哪種食品會加速細菌滋生。
- 鑑定 140° F 是潛在危害性食品保溫最低溫度。
- 鑑定 41° F 是保冷最高溫度。（作為最佳練習，兒童保育辦公室建議最高溫度 41° F）。
- 鑑定保冷適當冰塊高度應與食品平高。

7. 鑑定適當冷卻必須食品在六小時內從 140° F 冷卻到 41° F 或以下冷卻時間較短（盆桶）：

- 兩小時內從 140° F 到 70° F
- 四小時內從 70° F 到 41° F

8. 鑑定下列合格解凍方法（食品或探針溫度計）：

- 冰箱
- 流動冷水
- 使用微波爐緊接著烹煮

9. 鑑定 165° F 是再加熱食品的最低溫度且食品必須在兩小時內到達該溫度（保溫）

適當最後烹煮溫度

食品處理員要瞭解為何烹煮並再加熱食品到適當溫度對預防疾病的重要性。

教學目標

學習成果

1. 鑑定下列適當烹煮（內部）溫度（再加熱）：
 - 家禽肉-165° F
 - 漢堡肉-155° F
 - 豬肉、魚肉、蛋、羔羊肉、海鮮食品-145° F
 - 烤牛肉-130° F
2. 鑑定烹煮到建議溫度殺死致病病菌（「危險區」）。
3. 鑑定再加熱無法殺死致病毒素（再加熱）。
4. 鑑定下列適當用具用來急速加熱及再加熱（再加熱）：
 - 火爐
 - 微波爐
 - 對流烤箱

交叉汙染

食品處理員要瞭解交叉汙染的危險原因及預防方法。

教學目標

學習成果

1. 鑑定使用過的抹布必須存放在（50 - 100 ppm）消毒液中再使用（50 - 100 ppm 氯剩餘量）。
2. 正確使用測試條檢查消毒液濃度（50 - 100 ppm 氯剩餘量）。
3. 一旦食品已供應，若未使用必須丟棄（桌上剩餘的食品）。
4. 解釋並鑑定交叉汙染（交叉汙染）。
5. 鑑定下列交叉汙染預防方法（保持食品安全避免交叉汙染）：
 - 洗滌、沖洗並消毒餐具、工作台及用具再使用
 - 換切食品時刀子及砧板應清潔消毒
 - 固定表面（例如，桌面及流理台面）清潔程序是用溫肥皂水洗滌，用清水徹底沖洗，再用 50 - 100 百萬分濃度(ppm) 氯剩餘量或衛生局合格消毒液擦拭
6. 鑑定食品處理員必須使用乾淨餐具分配食品，而不是雙手。存放勺子及湯匙等的把手伸出食物外面（保持食品安全避免交叉汙染）。
7. 鑑定下列存放情形會將交叉汙染可能性減到最低（保持食品安全避免交叉汙染）：
 - 生肉及蛋存放在冰箱下方並與即食食品完全分開
 - 食品離地存放
 - 化學物質及清潔劑與食品、餐具及份餐完全分開存放在幼兒安全鎖廚櫃
 - 適當標示各種化學物質及殺蟲劑

洗手非常重要

處理食品及飲料時應勤洗手，這樣能擺脫使成人及兒童生病的病菌。最好的洗手方法是用流動溫水及肥皂搓洗約

15 到 20 秒，然後用乾淨紙巾、一次性毛巾或烘手機擦乾。



記住勤洗手

- 碰觸用來準備食品的東西前
- 碰觸不會煮熟的食品前後
- 處理生肉、魚肉及家禽肉前後
- 處理垃圾及拿出垃圾後
- 處理髒碗盤後
- 使用清潔或有毒化學物質後
- 開始工作前
- 戴手套前及脫手套後
- 瓶餵嬰兒前後
- 準備嬰兒奶瓶前
- 哺餵幼兒前後
- 換尿布前後（建議雙重洗手）
- 處理寵物或寵物糧食後

雙重洗手

雙重洗手或洗兩次手並不需要，但在下列情形被視為「最佳練習」：

- 上洗手間（上廁所）後回到廚房時再洗手
- 用餐後
- 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後，因為雙手碰觸過鼻或口

- 抽煙休息後
- 換尿布後

洗手槽



在洗手槽用溫水及肥皂洗手。用紙巾或烘手機擦乾雙手。

用來洗手、洗澡或換尿布的水槽不能用來準備食品或飲料，或洗碗盤。

若水槽用過一次以上活動，每次活動用完後必須洗滌、沖洗並用 50 - 100 ppm 濃度消毒（例如，教室活動使用水槽）。

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 洗手必須洗多久？（記住勤洗手）

2. 何時必須洗手？（記住勤洗手）

3. 何時建議雙重洗手？（雙重洗手）



病菌例如細菌及病毒無所不在。想想雙手及手指甲容易「被汙染」。只因為看似乾淨不表示真的乾淨。病菌太小肉眼看不見。

若你未正確洗手並保持手指甲修剪短，你的雙手可能讓病菌進入食品被員工及兒童保育兒童吃下。這些病菌可能使他們生病。這稱為「食源性疾病」或「食物中毒」。

健康才工作

若生病就不應工作。你帶到工作的病菌在打噴嚏及咳嗽時，在碰觸食品、碗盤、工作台、餐具、刀叉、湯匙、鍋具及成人兒童時就可能散播。



下列情形不工作：

- 發燒及喉嚨痛
- 拉肚子（腹瀉）
- 反胃（嘔吐）
- 皮膚變黃或尿液呈深茶色（黃疸），或
- 經診斷傳染病。

應立即通知主管、兒童保育的家庭及郡衛生局下列情形不處理食品：

- 手上受感染起泡、燙傷、割傷或瘡。若瘡不會感染，戴非乳膠橡膠或塑膠手套（例如，聚乙烯）
- 打噴嚏、咳嗽或流鼻水

留意個人外表及行為

工作或接近食品或洗碗區時不抽煙或嚼煙草。只在休息時抽煙。抽煙後，建議洗兩次手再回去工作（**雙重洗手**）。

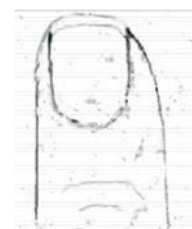


首飾

盡量減少手指及前臂戴的首飾量，只戴樸素婚戒、醫療手環或樸素錶帶。首飾可能隱藏食品粒子及病菌造成成人及兒童生病。

手指甲

務必搓洗手指甲底下。保持手指甲短。請勿擦指甲油或戴假手指甲。



洗手液

洗手液在任何時間或任何地方都不能替代洗手 – 毫無例外。

雙手已徹底洗滌及擦乾後才能使用洗手液。

手套能散播病菌

不當使用手套也能散播病菌。戴手套前洗手並擦乾。換手套再進行工作。戴手套時要記住手套能散播病菌到不會煮熟食品上。就連戴手套時，最好還是保持手指甲短。避免使用乳膠手套；有些人對乳膠過敏。



飲料



工作口渴時，採用預防措施可從密封飲料容器飲用：

- 飲料容器必須密封並有吸管或手柄，雙手不用碰觸嘴碰觸的地方。若碰觸飲用吸管或蓋子上端，之後務必洗手
- 容器的處理及存放方法必須不會 汙染食品、餐具、用具或份餐
- 容器應定期清潔和消毒或每次使用後丟棄

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 你在兒童保育機構生病時應怎麼做？（食源性疾病）
2. 處理食品時你應該如何戴指甲？（留意個人外表及行為）
3. 進行任務之間未換手套會發生什麼事？（手套能散播病菌）
4. 手部消毒液能否替代洗手？（洗手液）
5. 在廚房存放個人飲料必須使用哪兩樣東西？（飲料）
 - 1.
 - 2.

哪些食品使成人及兒童生病？

食源性疾病

成人及兒童食用的食品有病菌或可能被有毒化學物質污染就可能生病。病菌可能造成食源性疾病或食物中毒。

潛在危害性食品

病菌容易在肉、魚肉、家禽肉、奶、蛋、豆泥、米飯、烤馬鈴薯及煮熟蔬菜等食品中滋生。這些食品都是潮濕的並有病菌滋生需要的蛋白質。這些稱為潛在危害性食品。

病菌在溫暖溫度介於危險區（41°F 到 140°F）很容易在這些食品滋生。

細菌

不同種類的病菌能使成人及兒童生病。細菌是一種病菌。滋生快速並可能造成食源性疾病。

有些細菌製造像毒藥般的毒素。烹煮無法殺死多數毒素。食品外觀及味道雖良好，但可能有足夠細菌或毒素使人生病。

許多食品在不夠保冷（或不夠保溫）環境下數小時就可能產生毒素。



其他病菌

病毒是另一種致病病菌。病毒可能傳到病人碰觸的食品上。病毒也能存在生食或未煮熟食品中。你可能有病毒而不自知。甚至在你開始生病前，咳嗽、打噴嚏或上廁所後未洗手可能將病毒傳到食品上。這是法律規定所有食品處理員使用大量肥皂及溫水洗手的原因（某些活動後建議雙重洗手）。

存活在魚肉及肉中的小蟲稱為寄生蟲。烹煮魚肉及肉到正確溫度會殺死寄生蟲。



化學物質

化學物質進入食品時成人及兒童也可能生病。務必將化學物質與食品分開。

乾淨的工作場所更安全

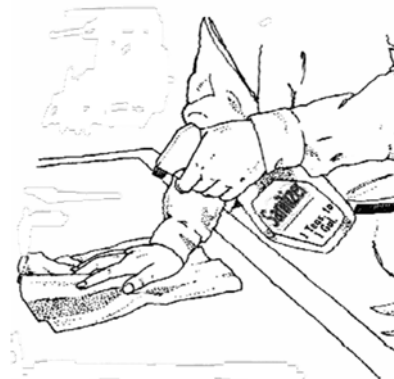
保持食品服務區乾淨及安全不只需要肥皂及清水。你可能會使用清潔劑及消毒液。

遵守這些重要規則

1. 瞭解化學物質的使用說明。閱讀標籤並知道使用時間及使用量。

務必瞭解使用說明！

2. 將所有化學物質與食品分開。必須將其擺放在食品下方，千萬別擺放在食品上方架上，或混合在你修復食物地方上方。
3. 將所有化學物質保存在包裝瓶或包裝盒裡。若擺放在不同容器內，請清楚標示。



現場消毒



切肉機、絞肉機及砧板 太大無法放進洗碗機或太大無法在水槽中洗滌，仍需要清潔消毒。用具用過後必須現場消毒。
要清潔現場大型用具適當需要：

1. 用溫肥皂水洗滌。
2. 用清水沖洗。
3. 用新鮮準備的消毒液消毒。

遵守每個用具的清潔使用說明。

抹布

使用抹布將消毒液擦在砧板及用具的乾淨表面。抹布不使用時存放在至少 50 - 100 百萬分濃度（ppm）氯剩餘量的消毒液中。

製作消毒液



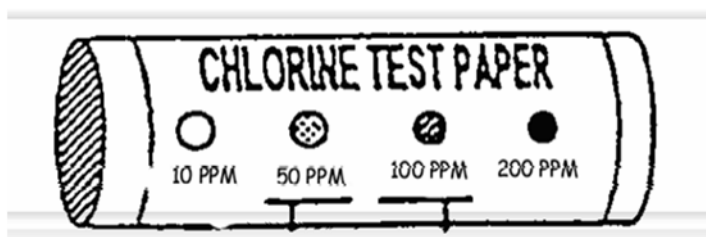
能使用一到兩茶匙或容器蓋子量漂白劑。用一加侖清水混合剛量好的漂白劑。但決定要量漂白劑，就需要檢查濃度確保不會太稀或太濃。

請勿添加肥皂，因為消毒液裡面有肥皂會失去效力。若使用另一種消毒混劑，請確定是地方衛生局檢驗合格。

檢驗消毒液

要知道消毒液濃度的唯一方法是使用你用的那種消毒液的測試條。這些能在餐廳供應店取得。

50 - 100 ppm 氯剩餘量

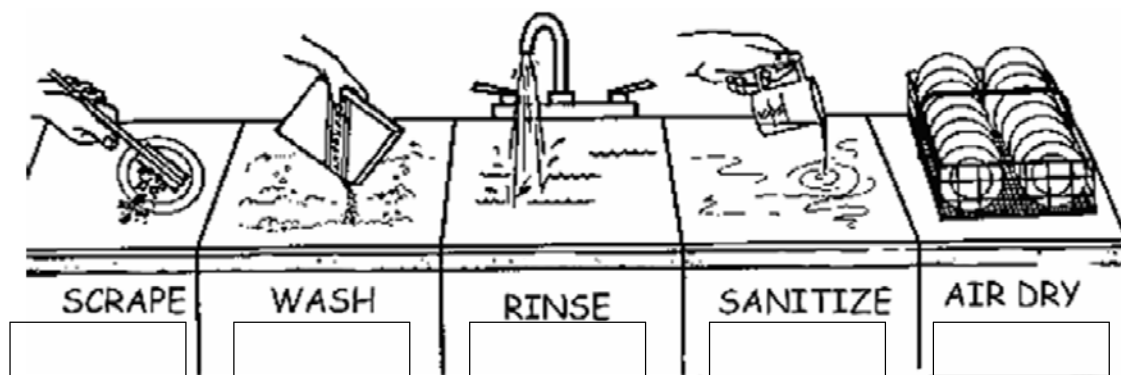


使用你用的消毒液測試條。氯或漂白劑的試紙應變成藍色代表 50 到 100 百萬分濃度 (ppm)。請看試紙容器上的色表。若消毒液濃度不到 50 ppm 表示太稀。若超過 200ppm 表示太濃並可能使成

人及兒童生病。

消毒液開始變髒時更換。消毒液變髒時停止使用。

手洗碗盤五步驟



刮擦、洗滌、沖洗、消毒、風乾。

記住

手洗—使用三格水槽

- 刮擦及/或預洗碗盤及餐具的食品。
- 第一格水槽用清潔劑及溫水洗滌，洗掉食品粒子及油膩物質。
- 中間格水槽用乾淨溫水沖洗，洗掉肥皂或食品。
- 第三格水槽消毒 10 秒殺死細菌。
- 風乾碗盤及餐具再收好。

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 當有人因食用含有細菌或毒素的食物而生病時，稱為什麼？（哪些食品使成人及兒童生病？）
2. 化學物質必須存放在何處？（化學物質及良好食品需要良好存放）
3. 描述現場消毒。（現場消毒）
4. 抹布不使用時應存放在何處？（抹布）
5. 如何知道消毒液濃度正確？（製作消毒液）
6. 消毒液添加肥皂或若變髒時是否會有效力？（手洗碗盤五步驟）

溫度控制

這部分是關於用烹煮殺菌並藉由保溫或保冷食品減緩病菌滋生。這稱為溫度控制。檢查食品溫度需要溫度計。

「危險區」

病菌像細菌需要時間、食品、潮濕及溫度滋生。溫度介於 41° F (5° C) 及 140° F (60° C) 是「危險區」！

食品置放在「危險區」時，細菌會快速滋生並產生毒素使你及其他人生病。

冰箱溫度計

每台冰箱一定要有酒精溫度計（紅色或液體填充）。這種溫度計必須放置在打開冰箱門時容易看見的地方。

每支冰箱溫度計的讀數應低於 41° F。若溫度計讀數高於 41° F，那麼使用食品溫度計檢查冰箱內部食品的溫度。



日期標示

潛在危害性食品是即食必須標示有效日期或過期日期。認證兒童保育中心及認證家庭必須遵守 OAR 414 - 300 - 0250 (5) (e) 。

OAR 414-300-0250 (5) (e) 。

**「尚未供應的剩餘調理食品應
加上標示及日期，快速冷卻，
並在 36 小時內用完，或馬上冷
凍供稍後使用」 。**



兩天

擠出母乳必須在兩天內（48 小時）用完。冷凍母乳必須在解凍 24 小時內用完。

一天

一天內用完的食品不需要標示日期。需要標示日期的物品例子：

- 尚未離開廚房的未密封或已開罐嬰兒食品
- 配方奶/母乳
- 廚餘

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 檢查食品需要溫度計_____。（食品溫度）

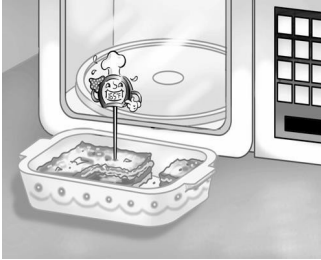
2. 食品置放在「□ □ □」時是何意思？（「危險區」）

3. 溫度計應放置在冰箱何處？（冰箱溫度計）

4. 即食食品能存放在冰箱 41° F（7° C）幾天？（日期標示）

食品或探針溫度計

使用溫度計是知道食品溫度唯一的方法。處理食品的人都需要知道如何校正及使用溫度計。



量食品最厚部分的溫度。量大量食品的溫度像一大塊肉，務必在兩個或更多的部位進行溫度測試。這樣才會知道食品均勻加熱到正確溫度。

下頁顯示三種食品溫度計。這些溫度計也稱為金屬探針溫度計。

參考原廠使用說明查出你的溫度計是否可校正。

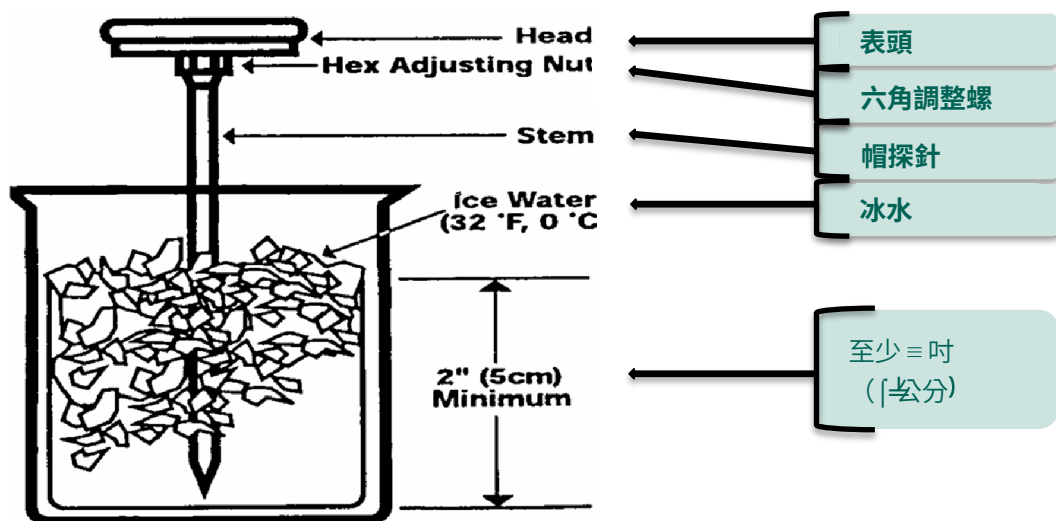
食品溫度計類型	速度	放置
熱電偶		
	2 到 5 秒	必要時插入食品 $\frac{1}{4}$ 以上深度
熱敏電阻		
	10 秒	至少食品 $\frac{1}{2}$ 深度
即讀雙金屬（0F 到 220F）–多數型號可校正		
	15-20 秒	2 到 2 $\frac{1}{2}$ 深度

校正食品溫度計

使用食品溫度計時必須確定讀數準確。簡單的方法是使用冰水及清水。

大杯子裝滿碎冰及冷水。將溫度計放入清水至少 2 吋。30 秒後看刻度，讀數應該是 32° F (0° C) 。等待至少 30 秒後若讀數不是 32° F (0° C) ，就需要：

1. 放置在冰水中
2. 使用鉗子或扳手轉動溫度計背面的螺帽直到指針讀數是 32° F (0° C) 。冰塊融化時再添加。
3. 等待 30 秒。繼續重複這些步驟直到溫度計讀數是 32° F (0° C) 。



每天及每當被碰撞或掉落時校正食品溫度計。這樣才會知道溫度計顯示正確溫度。

準備食品

先洗手。一次只拿出你能處理的食品量。這樣會減少細菌滋生。

烹煮食品

烹煮食品時使用探針食品溫度計檢查溫度確定食品內部均勻受熱。最佳溫度計顯示溫度範圍是 0° F (- 18° C) 到 220° F (104° C) 。即使使用恆溫器控制烤箱溫度，仍需要使用溫度計才知道食品中心溫度。

不同食品必須到達不同溫度才能熟透或安全。每次檢查食品溫度時都要洗滌並消毒溫度計。

何時熟食安全？

下列是幾個潛在危害性食品及必須保持安全熱度的例子。溫度能更熱，但必須至少維持這種熱度 15 秒以上才能殺菌：

- 生烤牛肉：130° F (54° C)
- 豬肉、魚肉及蛋：145° F (63° C)
- 牛肉、羔羊肉及海鮮食品：145° F (63° C)
- 牛排、漢堡肉及家禽肉以外的所有絞肉：155° F (68° C)
- 家禽肉及餡料：165° F (74° C) （餡料應與家禽肉分開煮熟）

溫度計必須放置在肉最厚的部分或食品的中心才能取得正確讀數。溫度計的探針請勿碰觸骨頭防止讀數失真。

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 使用金屬探針、探針或食品溫度計檢查溫度為何重要？（食品或探針溫度計）
2. 如何校正食品溫度計？（校正食品溫度計）
3. 食品溫度計應多常校正一次？（校正食品溫度計）
4. 溫度計使用後上面有食品時必須怎麼做？（準備食品）
5. 蛋、魚肉、豬肉、牛排、生烤牛肉、雞肉及漢堡肉的烹煮溫度為何？（何時熟食安全？）



	°F		°F		°F
--	----	--	----	--	----



	°F		°F		°F
--	----	--	----	--	----



	°F
--	----

冷卻及再加熱

這部分是關於如何在「危險區」41°F 到 140°F 安全冷卻熟食（冷卻）及如何再加熱冷食。不當冷卻是食物中毒的主要因素之一。

新鮮最好

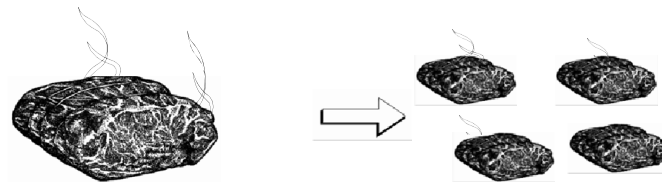
冷卻食品時細菌隨時可能滋生並產生毒素。

再加熱無法消滅所有毒素。最安全的做法是每天就在供應前現做食品。

冷卻速度很重要

若必須預先製作食品或存放剩餘食品，盡快冷卻能預防細菌滋生及產生毒素。

冷卻固體食品



冷卻固體熟食例如烤肉、火雞肉及固體肉塊時，務必：

1. 將大塊烤肉及火雞肉切成小份量。這樣會讓肉更快速冷卻。
2. 將所有肉及其他熟食放置在金屬淺盤再放入冰箱。
3. 等溫度冷卻到 41°F 以下再蓋食品。

冷卻軟濃食品



冷卻軟濃食品例如豆泥、米飯、馬鈴薯、燉菜、辣醬、濃湯或濃醬，將其倒入 1 吋金屬淺盤。使用烤盤冷卻很濃食品像豆泥。



冷卻濃食品不容易。盡可能使用平盤並盡量將食品攤開就能加速冷卻。

使用金屬淺盤冷卻食品時，務必

1. 將熱食倒入金屬淺盤。淺盤越淺食品會冷卻得越快。
2. 攪拌食品加速冷卻時間。
3. 一旦食品冷卻到 41° F (5° C)，就能將食品放置到較大容器並蓋上。(41° F 是兒童保育辦公室建議的最高溫度。)

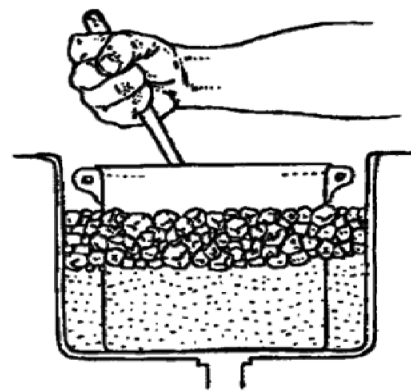
冷卻流質食品

能使用金屬淺盤或冰浴方法冷卻清湯及醬汁。

冰浴

用冰浴冷卻食品時，務必：

1. 蓋緊大型食品準備水槽的排水孔。
2. 將熱食金屬鍋具放入食品準備水槽。
3. 將食品準備水槽鋪滿冰塊，高度與容器食品同高。
4. 將冷水添加到冰塊。
5. 不斷攪拌湯或醬汁使中心也能冷卻。冰攪棒或冰杖（專業冷卻餐具）能用來加速冷卻過程。
6. 冰塊融化時再添加冰塊。
7. 食品內部溫度必須達到 41° F (5° C) 以下。



空氣流動

冰箱內的空氣必須能在食品周圍流動。鍋具及碗盤中間也需要有空間；請勿擺得太擠。冷卻期間請勿交疊鍋具或碗盤或堆疊在其他容器上。

盆桶



請勿使用大盆或塑膠盆或桶冷卻食品。塑膠會阻止散熱。這種容器太大；用這種大小的容器冷卻食品需要耗時數小時，甚至數天。

使用食品溫度計檢查冷卻時的溫度。若冷卻得不夠快，就需要用別的方法加速冷卻。

記住！

你能選擇數種方法冷卻食品。

不管如何冷卻食品，都必須在兩小時內從 140°F (60°C) 降到 70°F (21°C)，然後在接著四小時內從 70°F (21°C)，降到 41°F (5°C)。

您可以選擇不同的方式來冷卻食物。

2 小時

兩小時內溫度從 140°F (60°C) 升至 70°F (21°C)。

4 小時

四小時內溫度從 70°F (21°C) 升至 41°F (5°C)。

- 使用食品溫度計檢查冷卻時的溫度。若冷卻得不夠快，就需要用別的方法加速冷卻。

- 請勿交疊鍋具；留空間讓鍋具周圍的空氣流動。
- 使用食品溫度計檢查食品溫度（每次使用後要清潔並消毒溫度計探針）。

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 冷卻大肉塊時應怎麼做？（冷卻固體食品）

2. 冷卻軟濃食品像豆泥時應怎麼做確定食品快速冷卻？（冷卻軟濃食品）

3. 如何準備冰浴冷卻食品？（冰浴）

4. 描述使用塑膠桶或大盆冷卻食品的兩個問題？（盆桶）
 - 1.

 - 2.

5. 食品必須在兩小時內從 140° F (60° C) 冷卻到_____溫度？（2 小時）

6. 食品必須在四小時從_____溫度冷卻到_____溫度。（4 小時）

再加熱

煮熟食品再冷卻可能需要再加熱。**快速再加熱食品（兩小時內）到 165° F（74° C）**。最好的方法是放上火爐，或放入微波爐烤箱、對流烤箱或雙層鍋。

請勿使用會慢加熱食品的用具，因為通過「**危險區**」介於 41° F 及 140° F 耗時太久。

攪拌食品確定各部分均勻受熱，然後使用溫度計檢查溫度，必須至少 165° F（74° C）。



保冷

冷食隨時保持在 41°（5° C）以下並按溫度製作建議日期標示（請看**食品溫度**）。若溫度保持在 41° F（5° C）以下，魚肉、貝類、家禽肉、奶及紅肉會保鮮更久。

使用**食品溫度計**檢查冰箱存放的食品。酒精溫度計（充滿紅色液體）必須放置在冰箱前面，冰箱最溫暖區。

使用冰塊

若使用冰塊保冷沙拉吧或食品展示的食品，冰塊高度務必與鍋盤內的食品同高。放入冰塊時食品必須在 41° F（5° C）以下。

解凍冷凍食品

事先計畫有足夠時間解凍食品用下列三種安全方法之一：

1. 解凍冰箱食品可能耗時數小時到數天。這是最好也最安全的方法。務必將肉放入容器承接肉汁防止肉汁滴下。將生肉放在最下層遠離即食食品（現吃食品）。
2. 將食品放在流動冷水下。



3. 用微波爐烤箱解凍後馬上烹煮。

千萬請勿在室溫、流理台上或溫水或熱水中解凍食品。這些方法讓食品進入「危險區」。

保溫

食品烹煮後準備供應，熟食需要保溫防止病菌滋生。



熟食保持在 140° F (60° C) 以上

知道食品是否足夠保溫的唯一方法是用食品溫度計檢查食品確定食品隨時保持在至少 140° F (60° C) 。

幫助熱食保溫的方法

攪拌食品，讓食品均勻加熱。鍋具加蓋保住熱氣以保溫食品。



桌上剩餘的食品

幼兒或照護者的盤上或桌上剩餘食品時，必須丟棄。若剩餘部分食品像洋芋片、麵包捲及麵包，不能再供應。

未拆包裝的餅乾、果凍、糖果或糖可再供應。

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 再加熱食品時溫度必須達到幾度？（再加熱）
2. 食品冷卻後必須再加熱食品到該溫度多久？（再加熱）
3. 食品保冷時食品必須維持幾度？（保冷）
4. 安全解凍食品的三種方法為何？（解凍冷凍食品）
 - 1.
 - 2.
 - 3.
5. 食品保溫時食品必須維持幾度？（保溫）
6. 如何知道食品維持在該溫度？（保溫）
7. 若有人幾乎沒吃他或她的食品，你能否再供應給別人？（保溫）

安全處理嬰兒食品及奶瓶

用餐盤供應食品給嬰兒，而不是從瓶罐。

馬上將開罐後的食品放回冰箱；36 小時後丟棄

丟棄餐盤未吃完的食品

在合格廚房準備嬰兒食品（例如，在中心或認證家庭）

湯匙及其他多用途餐具必須洗滌、沖洗、消毒並存放在廚房

餵養前檢查嬰兒食品的「有效」日期。若日期過期就丟棄

檢查罐蓋安全扣向下。若開罐時罐蓋不「彈起」，就別使用

請勿將整罐嬰兒食品放入微波爐加熱。熱度不均勻並可能產生「熱點」燙傷嬰兒的嘴及喉嚨



為何不該從嬰兒食品罐食用

1. 容器表面尚未清潔並可能含有有害細菌。
2. 嬰兒嘴裡的細菌已經汙染食品，細菌會在罐裡滋生使你生病。

嬰兒食品存放建議（來自美國農業部）

1. 已開罐或現做：冷藏
2. 水果及蔬菜泥：兩到三天（認證家庭及兒童保育中心 36 小時後必須丟棄）
3. 肉及蛋泥：一天
4. 肉/蔬菜組合：一到兩天
5. 所有食品標示幼兒姓名

安全處理嬰兒奶瓶及訓練杯存放

適當處理奶瓶及訓練杯很重要，因為奶及其他配方奶產品是細菌滋生的絕佳媒介。一旦配方奶/奶從冰箱拿出來，必須加熱並馬上飲用。

讓配方奶/奶靜置在室溫或放入加熱裝置提供細菌滋生需要的環境。

若嬰兒房間沒有地方衛生局合格食品服務區，奶瓶及訓練杯必須在合格廚房或食品服務廚房存放並加熱。

家長提供個人奶瓶及訓練杯時，必須每天現做帶到機構，每瓶或每杯只有配方奶量，幼兒會一次哺餵飲用。

所有奶瓶及訓練杯必須標示幼兒姓名並只有該幼兒使用。所有奶瓶及訓練杯到達時必須馬上冷藏在 41°以下。

奶瓶及訓練杯存放在冰箱必須密封包覆，或防止存放在冰箱受汙染。

照護者處理食品及奶瓶前後，及哺餵每個幼兒中間必須徹底洗手。（請看第 10 頁雙重洗手建議）。

處理食品及奶瓶前後兒童必須徹底洗手。



若奶瓶要加熱，奶瓶必須放置在熱水容器內，但不是滾水，直到到達想要的溫度，之後奶瓶必須搖均勻並在哺餵前檢查奶的溫度。奶瓶絕不能用微波爐烤箱加熱，因為會產生熱點，加熱不均，導致燙傷嬰兒的嘴及喉嚨。

禁止兒童保育機構的幼兒拿奶瓶及訓練杯。

丟棄加熱後及哺餵時間結束剩餘的奶（不要超過一小時）。奶瓶及訓練杯必須當天交還給家長洗滌並消毒。



兒童保育機構的家庭式食品服務

定義：家庭式食品服務

1. 提供者在餐桌供應食品給所有兒童
2. 兒童用供應的餐具自取餐桌碗盤上的食品
3. 廚房準備個人份量及兒童自取食品

認證家庭及僅限兒童保育中心，必須遵守下列規則：

供應家庭式餐時，端上餐桌大量食品並在餐桌上供應到餐盤，中心/認證家庭必須有地方衛生局合格書面計畫，必須包含至少下列元素：

1. 所有參與食品服務的員工必須有當前有效食品處理員卡。
2. 所有用餐或供應食品的人用餐前後必須洗手。
3. 食品在供應前不能擺放在廚房或用餐區室溫下。
4. 熱食必須保持在 **140° F** 以上，或冷食必須保持在 **41° F** 以下直到供應給兒童（**41° F** 是兒童保育辦公室建議的溫度）。
5. 所有食品、碗盤及餐具在供應前必須保持覆蓋。
6. 每張餐桌提供獨立供應份量。
7. 使用的供應餐具應與用餐餐具分開。
8. 為輕微不適兒童做特殊安排預防散播疾病；例如，免洗餐盤、餐杯及餐具及/或獨立用餐區。
9. 監督兒童以防共食食品。
10. 監督兒童或請一位成人供應第二份食品。
11. 帶到餐桌的食品未食用完必須丟棄。



家中攜帶的午餐及點心物品

從幼兒的家中或其他來源（商店/餐廳）帶來的午餐及點心物品必須標示幼兒姓名及日期；36 小時後丟棄所有食品物品。所有潛在危害性食品物品必須保持在 41° F 以下，或 140° F 以上。奶、湯及類似物品應用絕緣容器盛裝。

預期給所有兒童食用的食品必須事先準備（例如，節日、派對、特殊招待等。）。
兒童不能共食從家中帶來的食品物品。

冰箱存放潛在危害性食品時必須有準確的酒精溫度計監控氣溫在 41° F 以下。奶或蛋製的布丁/物品若沒有存放在絕緣容器中，就必須冷藏。



兒童保育機構的母乳哺餵及存放

母乳必須存放在清潔消毒的容器中。攜帶到家中或機構期間必須使用預防洩漏的容器以防濺出。

所有母乳容器必須貼上清洗或處理時不會脫落的標籤。所有容器必須有收取日期及時間及幼兒全名。

容器一到達必須馬上存放在冰箱或冷凍。



擠出母乳若對嬰兒構成危險必須丟棄，例如

- 母乳裝在不衛生的奶瓶或容器/母乳袋
- 母乳未冷藏一小時以上
- 母乳瓶未冷藏超過一小時

冷藏或冷凍母乳可能用保冷袋從家中攜帶到兒童保育機構，只要環境溫度在 86°F 以下且拿出冰箱的時間不到兩（2）小時。

存放母乳使用的容器種類

- 有密封蓋的硬邊塑膠或玻璃容器
- 存放母乳專用的冷凍母乳袋
- 一次性瓶套不適當

存放母乳

- 所有母乳存放前應標示
- 標示必須包含幼兒姓名、日期及過期時間
- 存放二到四盎司母乳量可減少浪費

- 未使用的擠出母乳若冷藏過必須在 48 小時後丟棄，或若冷凍過則是三個月，並存放在深度冷凍 0° F

其他資料

- 已在冰箱解凍的未使用冷凍母乳必須在 24 小時內用完。不應再冷凍。
- 若哺餵後有母乳剩餘，就應丟棄。
- 冷凍母乳必須在流動冷水下或在冰箱中解凍。請勿使用微波爐烤箱加熱母乳。
- 母親的母乳應只給自己的幼兒使用。

配方奶準備說明

若家庭每天提供幼兒配方奶奶瓶的個別標示是最理想的。有蓋奶瓶每天應帶到機構並每晚帶回幼兒家中。

若配方奶需要混合，配方奶正確調製並安全存放對嬰兒的健康是很重要的。

病菌可能從下列途徑進入配方奶奶瓶：

- 準備奶瓶者的手鼻口
- 流理台或工作區
- 不清潔的奶瓶
- 使用不乾淨的水調製配方奶
- 配方奶存放太久
- 奶瓶留置在室溫，在溫奶器或慢燉鍋太久



家長或機構提供的大量配方奶應用原廠密封容器盛裝。配方奶應是家中供應的品牌並應是即食或依據製造商使用說明使用衛生局合格來源的清水準備。

務必完全遵守配方奶種類的製造商使用說明。奶太稀或太濃可能對嬰兒的營養價值不足並可能危害嬰兒的健康。



- 準備食品或配方奶前洗手
- 用清水及液體清潔劑徹底洗滌奶瓶、奶嘴、瓶蓋及其他餐具
- 用洗碗機或滾水消毒餐具— (1) 分鐘
- 餐具存放在乾淨有蓋容器
- 使用衛生局合格來源的清水
- 使用清水調製配方奶前讓水龍頭的冷水流動至少— (1) 分鐘。千萬別使用水龍頭的溫水因為可能含有水管或水龍頭的鉛
- 煮滾清水— (1) 分鐘並加到配方奶或存放在乾淨容器供稍後使用
- 放置適當奶嘴蓋或蓋好已準備的奶瓶
- 事先調製的配方奶必須存放在冰箱並在 24 小時內喝完。若冷藏配方奶在 24 小時內未喝完，就丟棄

- 奶瓶上標示幼兒全名及奶瓶準備的日期。剩餘配方奶標示幼兒全名及配方奶開封的時間。標示在清洗或處理時不應脫落
- 每次使用後蓋緊奶粉罐蓋。存放在乾燥涼爽的地方。奶粉配方奶超過標示期間不應使用
- 即食或濃縮配方奶的開封容器應密封、冷藏並若未使用 48 小時後丟棄
- 奶瓶加熱應在水龍頭流動溫水下或放置在水溫不超過 120° F 的清水容器中
- 奶瓶不應留置在一鍋水中加熱超過五（5）分鐘
- 為預防滴水燙傷，從溫水拿出奶瓶時請勿抱嬰兒
- 加熱後，哺餵嬰兒前輕輕混合並檢查配方奶的溫度
- 千萬別將配方奶留置在室溫或溫奶器中
- 哺餵過的瓶裝配方奶不應再使用因為配方奶會被唾液及細菌被汙染
- 奶瓶從開始哺餵已超過一小時或未冷藏一小時以上不應供應

無批准廚房的機構食品服務（僅限兒童保育中心）

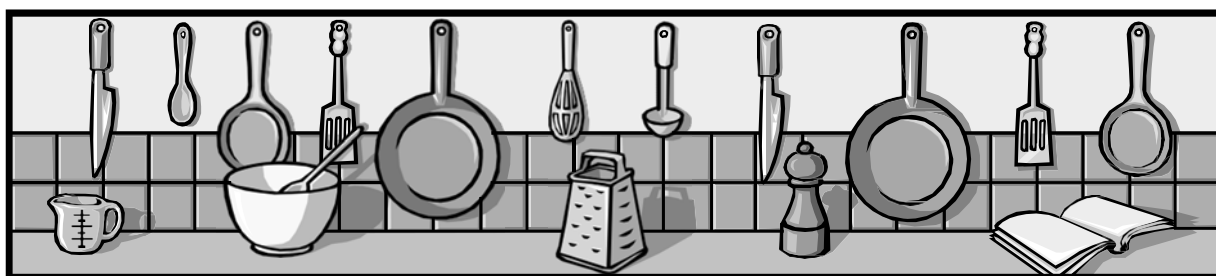
現場區無獨立洗手槽的機構：

- 需要準備的食品或飲料不能存放在無合格廚房的機構地點。食品準備包含洗滌、水果或蔬菜、切割、濃縮果汁、攪拌及烹煮或烘焙
- 提供的點心及飲料都須事先包裝，分成個別份量
- 多份量容器或包裝不能在無洗手槽的地點使用或存放
- 事先包裝食品都要存放在食品份餐專用廚櫃
- 需要洗滌的餐具不應在該地點使用或存放。需要洗滌的餐具包含開罐器、刀子、水壺等
- 兒童及員工在供應及用餐前必須洗手



現場教室區有洗手槽的機構：

- 需要準備的食品或飲料必須不能存放在無批准廚房的機構地點。食品準備包含、水果或蔬菜、切割、濃縮果汁、攪拌及烹煮或烘焙
- 員工供應食品前必須在洗手槽徹底洗手
- 供應點心及飲料的餐桌或流理台在供應食品前必須洗滌、沖洗並用合格消毒液消毒
- 多份量包裝或容器的點心及飲料能在有洗手槽的教室或兒童保育環境供應
- 點心及/或飲料應在馬上食用前供應
- 多用途餐具不能存放在現場。多用途餐具包含開罐器及果汁壺或其他餐具需要洗滌、沖洗並消毒再使用
- 用來供應點心或飲料的一次性餐具必須用完一次即丟



- 兒童用餐前必須洗手
- 供應給兒童的食品未食用完，必須在點心時間後馬上丟棄
- 未供應或未被汙染的開封食品包裝必須密封裝在一次性容器中並標示日期
- 食品及飲料必須存放在食品或食品份餐專用廚櫃

兒童參與烹煮課程

唯有下列情形允許與兒童烹煮（不包含有病徵的兒童保育提供者及兒童）。

兒童保育機構必須有適當食品處理及存放區。設置食品準備特別消毒區。兒童準備的食品不能銷售。兒童只能處理個人會食用的食品或食材。

兒童保育提供者必須：

- 有當前有效食品處理員卡
- 事先準備烹煮課程
- 課程開始前收集衛生用品
- 與兒童及其他照護者複習衛生及食品安全規則及
- 陪同兒童到洗手區協助適當洗手
- 取得需要的食品用品、食材及用具
- 提供每個參與烹煮活動的兒童個人容器
- 監督兒童；不斷監督並參與食品準備



烹煮課程絕不使用的食品包含：

- 生肉
- 魚肉及家禽肉
- 蛋（可使用高溫殺菌蛋替代）

其他遵守準則：

- 兒童不能共用用品或將調理食品或食材帶出教室或機構
- 只有兒童保育提供者能分配最後成品

清潔：

- 兒童保育提供者必須監督並協助兒童清潔
- 一次性使用（免洗）碗盤、餐具及未使用的食材都必須丟棄在機構適當區

- 多用途碗盤、用具、食品準備及烹煮台面都必須刮擦、洗滌、沖洗、消毒並風乾

兒童保育中心的蜂蜜及糖漿



由於嬰兒肉毒桿菌症，避免哺餵未滿一歲（1）嬰兒生農產品包含生蜂蜜或玉米糖漿。

高腳椅

高腳椅托盤必須當成碗盤對待。高腳椅使用完清潔時應清除所有食品碎屑再洗滌、沖洗並消毒。讓高腳椅風乾再收存（請看第 21 頁建議消毒液）。

高腳椅安全帶必要時或至少每周必須洗滌並消毒。做法能是拆下安全帶或用合格消毒液噴灑。

高腳椅托盤使用完時必須防止汙染。做法能是存放在食品相關物品專用廚櫃或其他地方衛生局合格方法。



複習

1. 供應嬰兒食品方法為何？（安全處理嬰兒食品及奶瓶）
2. 從家中帶來的奶瓶及訓練杯應如何標示？（安全處理嬰兒奶瓶及訓練杯存放）
3. 列出存放母乳的合格容器。（兒童保育機構的母乳哺餵及存放）
4. 母乳存放在 41° F（5° C）能保存幾天？（兒童保育機構的母乳哺餵及存放）
5. 母乳應如何解凍？（兒童保育機構的母乳哺餵及存放）

使用的食品都要健康安全。這部分討論如何安全存放並處理食品。

良好食品需要良好存放

- 食品都要離地存放
- 存放食品的方法不能引來老鼠或昆蟲
- 食品應與藥物、化學物質及清潔劑分開存放
- 清潔劑、化學物質及藥物存放在幼兒安全鎖下
- 食品存放在食品級容器中



交叉污染

病菌從生食或未洗滌食品進入準備供應或供應前不會烹煮的其他食品時就會發生交叉汙染。未洗的手、隣餐具或烹煮容器也能產生交叉汙染。

保持食品安全避免交叉污染

身為食品處理員必須預防交叉汙染並保持食品安全。

下列是預防交叉汙染的重要方法

- 生肉、魚肉、蛋及家禽肉存放在冰箱低層
 - 別讓生肉、魚肉、蛋及家禽肉滴在供應前不會烹煮的食品上
 - 將不同種類的生肉分開
 - 將未洗滌或生食與即食食品分開存放
 - 在處理生肉和在進食前不會煮熟食物之間洗手
 - 千萬別將供應前不會烹煮的食品與牛肉、魚肉或家禽肉存放在相同容器中
- 



保持食品安全避免汙染

- 洗手再處理食品
- 每次做完工作或準備不同食品中間都要洗滌、沖洗並消毒切割台面及所有餐具及刀子
- 將生肉區使用的抹布與其他用途的抹布分開存放
- 使用餐具攪拌食品
- 使用乾淨湯匙或叉子品嘗食品，請勿重複使用
- 大量食品存放在有蓋箱子及容器中並貼上標籤
- 存放勺子及夾子，把手伸出食物
- 使用乾淨餐具分配食品，而不是用雙手
- 更多建議請看消毒部分

複習

將學習問題的答案寫在空白處。

1. 食品相關的清潔劑及毒物應存放在何處？（安全存放練習）
2. 使用乾淨垃圾容器或垃圾袋存放食品是否安全？（安全存放練習）
3. 何謂交叉汙染？（交叉汙染）
4. 生肉應存放在冰箱何處？（安全存放練習）
5. 列出預防交叉汙染的五種方法？（保持食品安全避免交叉汙染）
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

有意識成人

1. 若有人無法呼吸、咳嗽或說話...
2. 詢問「你是噎食嗎」並問當事人是否能協助他們。若是噎食，請聯絡 911 或地方緊急電話號碼。
3. 進行噎食急救。
 - 站在當事人身後
 - 你的雙手環抱其腰部
 - 一手握拳頭。將你的拳頭（拇指面）頂住當事人的胃部中線就在肚臍上方及肋骨下方
 - 用你的另一隻手握緊你的拳頭
 - 快速向上按壓胃部
4. 必要的話重複。



嬰兒或兒童

若...

嬰兒或兒童有呼吸並持續能說話或咳嗽。

若...

嬰兒或兒童沒有咳嗽，呼吸聲大，並無法說話或哭。

那麼...

鼓勵繼續咳嗽並及陪同當事人應變以防情形惡化。

那麼...

聯絡 911 並馬上進行上述的呼吸道阻塞步驟。

請人撥打 911 聯絡緊急醫療服務。

有意識幼兒（1 歲以上）

清除幼兒呼吸道異物，進行腹部按壓：

1. 站在或一隻膝蓋頂在幼兒身後。
2. 將你的拳頭的拇指面放在幼兒肚臍正上方，用你的另一隻手握緊你的拳頭。
3. 快速向上按壓直到異物清除或幼兒失去知覺。

有意識嬰兒（未滿 1 歲）

清除幼兒呼吸道異物，進行五拍背五胸前按壓法：

1. 用一手托住頭部及頸部，讓嬰兒兩腿叉開面朝下，頭部低於身軀，趴在你的前臂上，用你的大腿支撐。
2. 用手跟輕拍嬰兒的肩胛骨中間背部五下。
3. 將嬰兒轉身，把嬰兒夾在你的雙手和前臂之間，然後轉向背部。他們的頭部低於身軀，使用兩到三根手指在胸骨中心進行五次胸前按壓。每次按壓應下壓約 $\frac{1}{2}$ 到 1 吋。
4. 重複拍背及胸前按壓直到異物吐出或嬰兒失去知覺。



術語	定義
細菌	細菌是一種單細胞病菌，食品放置在危險區超過四小時可能大量滋生。
校正	校正溫度計是測試精準度並調整若溫度顯示不正確。
化學物質	本手冊的化學物質是指清潔、消毒或殺蟲劑產品成分食用會使成人及兒童生病。
保冷	保冷是使用冷藏或冰塊讓食品保持冷卻。
冷卻	將熱食變成冷食的過程。冷卻必須在六小時內發生，溫度兩小時內從 140°F（60°C）降到 70°F（21°C）且四小時內從 70°F（21°C）降到 41°F（5°C）。
交叉汙染	病菌從一種食品傳到另一種食品時，通常是生食或即食食品。
日期標	冷藏超過 24 小時的現成潛在危害性食品必須標示準備日期或未使用食品丟棄日期。
雙重洗手	用肥皂及溫水搓洗雙手到起泡約 15 到 20 秒並重複第二次。用紙巾、烘手機或擦巾捲擦乾雙手。
危險區	危險區是食品溫度介於 41°F（5°C）到 140°F（60°C）時。這稱為危險區因為細菌在這些溫度區間會快速滋生。兒童保育辦公室建議最高溫度 41°F（5°C）。
食源性疾病	食品中的病菌或毒素造成生病，也稱為食物中毒。
食品級容器	是指專門製作來保存食品的容器。
食品溫度計	用來量食品溫度的探針或金屬探針溫度計。
保溫	食品適當烹煮或再加熱後保持食品熱度。食品必須維持在溫度 140°F（60°C）以上

術語	定義
受感染	紅腫或有膿汁的割傷或燙傷。
金屬探針溫度計	用來量食品溫度的食品溫度計。
冰箱溫度計	擺放在冰箱最暖部分的溫度計。這種溫度計幫助你知道冰箱是否保持足夠冷度。
再加熱	讓冷食加熱的過程。食品必須兩小時內從 41° (5°C) 加熱到 165°F (74°C) 。
寄生蟲	這些是寄生在魚肉、肉及人體的小蟲。
潛在危害性食品	這些是潮濕、富含蛋白質的食品，溫度介於 41° (5°C) 到 140°F (60°C) 時就會滋生細菌。
消毒	清除剛清潔的食品接觸台面細菌的最後步驟。許多地方使用一茶匙漂白劑加一加侖清水的消毒液來消毒用具及餐具。
溫度控制	溫度控制是讓食品保持足夠熱度或冷度預防細菌滋生。
病毒	病毒是只能在活細胞內繁殖的病菌。少量病毒就能使人生病。許多病毒是經由缺乏洗手傳播的，尤其是上廁所後再碰觸食品。

練習測驗

這項測驗是模擬食品處理員證書測驗題型。你能使用本手冊查答案。
證書測驗題目有 32 題，你需要知道本手冊第 3 到 9 頁列出的學習成果
才能取得證書。

每題只選擇一個答案。

1. 下列描述何者為真？碰觸生絞牛肉後，重要的是：

- A. 用消毒液抹布擦拭雙手
- B. 使用手部消毒液
- C. 洗手
- D. 將雙手浸泡消毒液

2. 何時必須雙重洗手？

- A. 打噴嚏或咳嗽後
- B. 碰觸生肉後
- C. 用餐後
- D. A 及 C

3. 何謂適當洗手？

- A. 使用肥皂、流動清水搓洗 15-20 秒
- B. 使用消毒液、流動清水搓洗 15-20 秒
- C. 使用肥皂、流動清水搓洗 5-10 秒
- D. 使用消毒液、流動清水搓洗 5-10 秒

4. 下列何種情形能戴一次性手套：

- A. 戴一雙手套處理鈔票及食品
- B. 活動中間先洗手再丟棄手套
- C. 每隔幾小時或至少一天丟棄一次手套
- D. 先朝手套內吹氣較容易戴

5. 有喉嚨痛或腹瀉時應：

- A. 去工作並告訴身邊的同事小心
- B. 通知老闆並報告你生病
- C. 服藥抑制症狀並去工作
- D. 不告訴任何人並繼續工作

6. 檢查食品溫度最好的方法是：

- A. 使用紅外線溫度計
- B. 使用烤箱溫度計
- C. 使用食品溫度計
- D. 使用冰箱溫度計

7. 事先數小時準備食品能使食品不安全因為：

- A. 若食品溫度不對可能滋生細菌
- B. 食品可能失去味道、色澤及品質
- C. 食品可能失去營養價值
- D. 冰箱存放的食品有限

8. 沙拉吧或食品展示用來保冷食品的冰塊需要：

- A. 高度與鍋具或餐盤內的食品平高
- B. 少於食品容器全長
- C. 融化顯示冰塊有在保冷食品
- D. 用在飲料中減少食品浪費

9. 下列描述何者為真：

- A. 存放過清潔劑的乾淨容器能用來存放大部分種類食品
- B. 碗盤專用的全新大盆能用來存放大部分種類食品
- C. 全新垃圾容器能用來存放大部分種類食品
- D. 食品級容器能用來存放大部分種類食品

10. 拆封過酸奶、奶及/或奶油容器：

- A. 能在幼兒餐桌交換使用
- B. 使用中間必須拿回廚房冷藏
- C. 幼兒用過後必須丟棄
- D. 以上皆非

11. 洗滌、沖洗及消毒切板最重要的原因是：

- A. 消除其他食品的氣味及味道
- B. 使切板看起來更好並能用更久
- C. 防止食品互相汙染
- D. 防止味道及大蒜或洋蔥汁沾到其他食品上

12. 保溫桌上的熱食溫度必須保持在最低幾度以保持食品安全？

- A. 保溫-140° F
- B. 保溫-130° F
- C. 保溫-120° F
- D. 保溫-165° F

13. 沙拉吧的冷食溫度必須保持在最高幾度以保持食品安全？

- A. 保冷-51° F
- B. 保冷-65° F
- C. 保冷-41° F
- D. 保冷-55° F

14. 再加熱時食品必須到底幾度？

- A. 再加熱-155° F
- B. 再加熱-140° F
- C. 再加熱-165° F
- D. 再加熱-160° F

15. 絞牛肉溫度必須到達最低幾度才能供應？

- A. 絞牛肉-155° F
- B. 絞牛肉-150° F
- C. 絞牛肉-140° F
- D. 絞牛肉-130° F

16. 雞肉溫度必須到達最低幾度才能供應？

- A. 雞肉-160° F
- B. 雞肉-165° F
- C. 雞肉-155° F
- D. 雞肉-140° F

17. 其他肉及魚肉溫度必須到達最低幾度才能供應？

- A. 其他肉及魚肉-130° F
- B. 其他肉及魚肉-104° F
- C. 其他肉及魚肉-145° F
- D. 其他肉及魚肉-140° F

答案：

1. C

2. D

3. A

4. B

5. B

6. C

7. A

8. A

9. D

10. C

11. C

12. A

13. C

14. C

15. A

16. B

17. C