

# 營養專刊

午餐秘書:楊志雄老師

主編:廖巾儀營養師

協辦單位:鈺珍記食品公司

## 用餐禮儀及注意事項

### 壹、進餐前：

- 一、吃飯前要把手洗乾淨。
- 二、餐桌清理乾淨，將桌面的書本及雜物收起來。
- 三、打飯同學請勿互相交談，要配戴手套、帽子、口罩及圍裙(女生頭髮需紮起塞入髮帽內)。
- 四、打菜前先確認各餐盒內是否有異物，若有異物立刻向老師反應。
- 五、排隊打菜不說話，打好之後安靜入座。

六、在不偏離正確打餐準則下，「吃多少，打多少菜」為原則，吃完隨後補充，以不過量為原則。

## 貳、進餐時：

一、坐姿端正，與桌子保持適當距離，正確使用餐具，用餐時不發出噪音。

二、進餐時細嚼慢嚥，養成不偏食，不過量的好習慣。。

三、口中有食物時，請勿交談。

四、掉落在地面的食物不可再食用。

五、食物如果有異味時，應立即停止進食，立刻向老師反應。

六、水果應在教室內食用，不要拿出教室外食用，更不可邊走邊吃。

## 參、進餐後：

一、未吃完的乾淨食物，由餐桶回收，廚餘則放於廚餘桶，做好分類工作。

二、個人餐具請擦拭乾淨，再帶回家清洗。

三、打餐檯請擦拭乾淨，共同創造一個衛生安全的用餐環境。

四、請將各班餐桶、湯桶、餐具及廚餘帶回廚房歸位。

五、用完餐後要刷牙漱口，避免蛀牙，同時用餐後避免劇烈運動，以免影響消化。



# 學校用餐禮儀

## 5要 5不

### 用餐“5”要

要洗手、要分類、要潔牙、要感恩、要善後

### 用餐“5”不

不推擠、不掀蓋、不交談、不浪費、不亂丟

### 5要



要洗手



要分類

廚餘和垃圾



要感恩

感謝製作午餐人員的辛勞



要潔牙



要善後

打掃用餐環境、清潔桌面等

### 5不



不推擠

依序排隊取餐



不掀蓋

非用餐時間，不打開飯箱、菜箱、湯桶上蓋



不交談

閉口取餐



不浪費

適量取餐，吃多少盛多少



不亂丟

不亂丟食物