

桃園市草漯國小

進餐指導手冊 (影片)



流程一：餐車定位(安靜、慢速、兩人以上將班級餐車推至定點)



流程一：餐車定位
(安靜、慢速、兩人以上將班級餐車推至定點)

流程二：整理桌面(收拾桌上雜物，桌面保持清潔)



(收拾前)



流程二：整理桌面
(收拾桌上雜物 桌面保持清潔)

(收拾後)

流程三：餐前洗手(濕搓沖捧擦(甩水))，趕走腸病毒



• 依照衛生福利部公布之洗手方法正確洗手，步驟如下：

1. 濕：用清水將雙手完全弄濕
2. 搓：抹上肥皂，手心、手臂、手指互相搓洗至少 20 秒
3. 沖：用清水將雙手徹底洗淨
4. 捧：用水把水龍頭沖乾淨，並記得關水龍頭
5. 擦：用烘手機或紙巾將手擦乾

廣告

正確洗手5步驟 細菌病毒遠離我



- 1 濕**
用清水將雙手完全弄濕
- 2 搓**
抹上肥皂，手心、手背、手指互相搓洗至少20秒
- 3 沖**
用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 4 捧**
用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭
- 5 擦**
用烘手機或紙巾將手擦乾

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration

流程四：服務同學卓裝(帽子、口罩、圍裙缺一不可)



- 著裝要領：頭髮紮進帽子，口罩蓋住口鼻，圍裙身後打結



流程五：分配菜餚(避免交談)



- 利用定量打菜依照不同年級來分配菜量



- 營養師建議分配量：主食(飯、麵)拳頭大，菜、肉一尖匙，湯品一滿勺，中型水果(如芭樂)每人一顆，小型水果(如番茄)每人約8顆，如果分量不足可以至午餐中心登記補領。
- 午餐小叮嚀：打菜用具靠邊放，掉進飯菜不衛生

流程六：用餐須知(細嚼慢嚥，避免交談，坐姿端正，心情
愉悅)



- 午餐小叮嚀：盡量吃完，以維持均衡飲食。吃八分飽，不要暴飲暴食。



流程七：廚餘處理(班級廚餘桶中不要倒入垃圾，各班廚餘桶送回午餐中心集中回收)



流程八：餐後整理(清理餐車，蓋上桶蓋，午休前送回廚房)



流程九：清潔桌面(用衛生紙擦拭個人餐具，清理桌面)



流程十：餐後刷牙(牙膏、清水都可刷，確實潔牙保健康)



貝氏刷牙法



刷毛與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，
涵蓋一點點牙齦，
兩顆兩顆來回的刷。



牙刷的正確握法。

