

作業程序 9 烹調作業

壹、作業內容：

一、自設廚房（勞務委外）、自辦廚房及熱食部

（一）烹調作業前

1. 確認烹調區環境清潔及照明光度足夠

- (1) 烹調作業區地面應保持清潔、無積水。
- (2) 工作檯面或調理檯面照明應在 200 燭光以上，並有燈罩保護以避免污染，迴轉鍋上方需使用防爆燈罩。
- (3) 天花板及蒸汽管路無剝落情形。

2. 確認水源符合安全衛生

- (1) 符合飲用水標準，無異常顏色或味道。
- (2) 避免供應生冷涼拌等食品，如仍需供應，使用之冰塊應符合生飲水標準。

3. 確認烹調器具清潔衛生並妥善管理

- (1) 每日烹煮前應將烹調過程中使用的容器及操作器具清洗消毒過。
- (2) 使用之烹調器具（例如濾油杓、鍋鏟、水瓢等）應暫時放置於乾淨之不鏽鋼容器取用，避免直接接觸桌面。

（二）烹調作業中

1. 避免原物料、半成品或成品遭受污染
2. 烹調過程之原料、半成品及成品應使用不同標示等方法區別，並放置在特定位置，避免交叉污染或混亂誤用。
3. 生食與熟食的盛裝容器、操作器皿及放置區應確實區分。
4. 易腐敗的原物料或半成品如果無法在短時間內製備完成，應在適當的低溫設備下暫存，或分批自冷藏庫取出處理。
5. 食品應使用清潔之籃框或盆子盛裝，盛裝食材之容器應放置在乾淨的工作



烹調作業中
如何避免食
材腐敗或變
質？

檯面、推車或墊底籃上，至少離地 5 公分以上。

6. 熟食必須加蓋，接觸熟食及其容器前，雙手及圍裙應確認清潔(如確實洗手並戴手套)，以避免交叉污染，必要時，應以顏色區分。
7. 採取有效措施以防金屬或其他外來雜物混入食品中
 - (1) 勿使用鋼絲球。
 - (2) 作業前及作業中隨時檢視廚具與盛裝器具之完整性。
 - (3) 小包裝調味品拆封時，應以刀子割開塑膠袋並避免塑膠碎片掉落，拆裝後之塑膠袋立即丟入垃圾桶內。
 - (4) 使用太白粉、地瓜粉等粉類時，檢視是否有棉線或塑膠內膜碎片夾雜於粉中。
 - (5) 醬油、米酒、香油及醋等瓶罐類調味品之瓶蓋應妥善收置，避免掉落食材中。
 - (6) 抽油煙機需定期清洗且風口需裝置油網，以防油塊或異物掉入烹調食物中。
8. 管控烹調時間、溫度及品質
 - (1) 廚師在製備食物過程中，應從原料至成品每個過程皆以目視、嗅覺、觸覺和味覺確認食品之品質及味道。
 - (2) 廚師應嚐試食物味道，試味道時應取出少量用小容器盛裝後再品嚐，勿直接用烹調器具或手取拿試吃。
 - (3) 每一菜式烹調完成起鍋前應用溫度計檢測，熟食中心溫度須至少 $\geq 75^{\circ}\text{C}$ 持續 15 秒，始可起鍋。
 - (4) 溫度探測器每次使用前後需確認探針之清潔與消毒（每次使用完後放置於專用鋼杯並泡於 75% 酒精），避免交叉污染，溫度計需定期校正或更新。
 - (5) 大量長時間油炸食物時應監控油炸油之品質，必要時立即更換新油。油炸油不得回收隔餐使用。
 - (6) 每道餐食起鍋配膳前由營養師(或監廚人員)或其代理人負責試吃並記錄於「試吃紀錄表」。
9. 其他注意事項



- (1) 烹調作業中應避免使用抹布，如仍要使用抹布，抹布應保持清潔並有效消毒。
- (2) 清潔劑不得進入烹調區，以免誤用。

(三) 烹調作業結束

1. 將使用器具、籃框、推車等用具移至清潔區清洗。
2. 清潔爐灶、迴轉鍋、油煙罩等設備。
3. 刷洗地板、牆面及水溝等，並以 200ppm 次氯酸鈉消毒。
4. 調味料使用完畢，應清潔瓶口、瓶身，蓋緊蓋子或做適當覆蓋。
5. 當餐未使用完之食品或調味料，應妥善**包裝**存放，並標示**品名、分裝日期及原包裝有效期限**，如有異狀應立即處理，以確保食品之品質及衛生。

貳、 相關文件：

A-9-1 油脂品質監測-油脂老化酸價檢測(P.092)

參、 使用表單：

B-9-1 中心溫度紀錄表(P.147)

B-9-2 試吃紀錄表(P.148)

B-9-3 油脂品質監測紀錄表(P.149)



9-1 成品中心溫度監測