餐旅職群

職涯發展、安全衛生及職業道德

一、　餐旅職群之職涯發展

國中技藝教育課程餐旅職群是為提升國中技藝學生升學領域啟發對餐飲熱衷，讓技職教育向下紮根，也讓國中學生提前自我探索，期盼透過這樣的實作課程，讓孩子更了解未來的職涯興趣及發展。我們訂定以下四點職涯發展目標：

(一).培養學生餐旅專長，建立學生的信心，進而激發志趣與理想的展現。

(二).強化學生對餐旅技職的興趣，紮根餐旅人才培育

(三).強化學生多元感官運用，創造豐富而快樂的學習歷程。

(四).提高學生餐旅學習的興趣與學習力進而銜接高職餐旅職群教育。

國中技藝班食品職群，未來可進入高職的餐旅學群。高職餐旅群包括餐飲管理科、觀光事業科。

學生畢業後可從事旅館、航空、旅行、餐飲等行業，例如旅館接待員、房務人員、空服員、機場地勤服務員、觀光導遊、領隊、解說員、餐飲業廚師、餐飲服務員。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作等。

高職畢業後可繼續進修之大學校院相關科系，包括餐飲管理系、中餐廚藝系、西餐廚藝系、餐飲廚藝系、烘焙管理系、食品科技系、觀光與休閒事業管理系、休閒暨遊憩管理系、旅運管理系、旅館管理系、餐旅管理系旅館組、旅遊事務管理系、休閒事業經營系、航空暨運輸服務管理系、餐旅暨會展行銷管理系、航空服務管理系、會議展覽服務業學位學程、休閒運動保健系、海洋運動與遊憩系、休閒運動管理系、運動健康與休閒系等。

二、　安全衛生及職業道德

食品與餐飲安全衛生及職業道德相當重要，因為成品都是吃下肚的東西，因此，首重食物中毒的預防。

(一).食品中毒致病原因

- 細菌性食品中毒
  - 感染型：腸炎弧菌、沙門氏桿菌
  - 毒素型：金黃色葡萄球菌、肉毒桿菌
  - 中間型：產氣莢膜桿菌、病原性大腸桿菌
- 化學性食品中毒

- 農藥、有毒非法添加物、重金屬等。

- 天然毒素食品中毒
  - 動物性：河豚毒、saxitoxin 等
  - 植物性：生物鹼、硫代配糖體等
  - 黴菌毒素性：黃麴毒素等

- 類過敏型食品中毒：組織胺

- 病毒性食品中毒：腸病毒(71 型)。

(二).衛生署公告之食品中毒原因菌

- 腸炎弧菌
- 金黃色葡萄球菌
- 肉毒桿菌
- 沙門氏桿菌
- 病原性大腸桿菌
- 仙人掌桿菌
- 其他病原性微生物

(三).常見細菌性食品中毒潛伏期

致病原因菌	潛伏期(小時)
沙門氏桿菌	5-72 小時
腸炎弧菌	2-48 小時
金黃色葡萄球菌	1-8 小時
肉毒桿菌	12-30 小時
仙人掌桿菌	8-16 小時
病原性大腸桿菌	5-48 小時

(四).常見引發食品中毒的細菌介紹

- 肉毒桿菌（Clostridium botulinum）：

定義：肉毒桿菌屬革蘭氏陽性，嫌氣性桿菌，周邊有鞭毛，具運動性，多分布於土壤、海、湖川之沙泥中，在缺氧狀態下易培養且產生毒素。

預防方法：

1.所用的食品原料應充分洗淨、除菌。

2.香腸、火腿類應注意亞硝酸鹽的添加量是否均勻(70ppm 以下)。

3.低酸性罐頭食品應充分殺菌。消費者則應注意食品在食用前「應充分加熱」(至少應在100℃，加熱10 分鐘）。

- 腸炎弧菌（Vibrio parahaemolyticus）

定義：為革蘭氏陰性弧菌，通氣嫌氣性，不能生成孢子，具有單極鞭毛，活動性強，屬好鹽性。在環境適宜的食品中，每10-12 分鐘即可增殖一倍。

預防方法：

1.清洗：本菌為好鹽性，在淡水中不易存活，故可利用自來水充分清洗以除去該菌。

2.加熱：本菌不耐熱，在60℃經15 分鐘即易被殺滅，故在食用前充分加熱煮熟是最好的預防方法。

3.冷藏：本菌對低溫極敏感在10 ℃以下不但不生長且易致死故可用冷藏方法來防止。

4.海鮮類須煮熟後再吃，絕對避免生食。

5.避免二次污染，已處理過海鮮類的器具應充分清洗乾淨。砧板、刀具及容器應標示區別生食或熟食用。腸炎弧菌食品中毒只要遵守清潔、加熱、冷藏三個大原則，幾乎可完全防止；海鮮食品鮮美、營養，人人嗜食，但應注意其處理方法。

■ 沙門氏桿菌（Salmonella）

定義：本菌為革蘭氏陰性桿菌，無芽孢，具有鞭毛善於運動，好氣性或兼性嫌氣性，抗熱力弱，酸性環境下（PH＜ 4.5）其發育會被抑制。

預防方法：

1.加熱：本菌於60℃加熱20 分鐘即被殺滅，故食品應加熱後供食。

2.清洗手部：烹調食品前，應先以清潔劑或肥皂充分洗滌手指或手掌，再以自來水沖淨後，以烘手器或擦手紙巾擦乾（不可用毛巾或手帕擦乾），才可調理食品。

3.防止病媒侵入：應撲滅或防止鼠、蠅、蟑螂等病媒侵入調理場所，也不得將狗、貓、鳥等動物帶進調理場所。

■ 金黃色葡萄球菌（Staphylococcus aureus）

定義：為革蘭式陽性，兼性嫌氣菌，最適生長溫度為37℃，但於15℃-40℃亦能繁殖，其產生的外腸毒素耐熱，在免疫學上區分為A、B、C1、C2、D 及E 六型。

預防方法：

1.身體有化膿、傷口、咽喉炎、濕疹者，不得從事食品製造調理工作。

2.調理食品時應戴帽子及口罩，並注意手部的清潔及消毒。

3.食品如不立即供食時，應保存於5℃以下。

■ 仙人掌桿菌（Bacillus cereus）

定義：為有芽桿菌，最適生長溫度為30 ℃，但於10-45℃亦可繁殖，其芽呈卵圓形，可耐熱（於100℃下經1-7.5 分鐘僅可殺滅90% ）本菌引起之食品中毒症狀可分為嘔吐型及下痢型兩類。

預防方法：

1.避免食物受到污染。

2.食物烹調後儘速食用，避免長期保存，尤其不可於室溫下貯存，食品如不立即供食，應先冷藏保存。

- 病源性大腸桿菌（Enteropathogenic E. coli）

定義：為革蘭氏陰性菌，於無氧或有氧狀態下皆可生長，其最適生長的PH 值為6-7 。
本菌引發食品中毒主要的症狀為下痢，最常見的有下列主要兩種型態：
1.侵襲性大腸桿菌：
侵入人體之腸管而引起類似志賀氏桿菌中毒症狀(如：急性大腸炎、大便含血或黏液)。
2.產毒性大腸桿菌：類似霍亂症狀（如：水樣下痢、脫水），產生之毒素有些可耐熱，有些易受熱破壞。
預防方法：
1.飲用水及食品應經過適當加熱處理。
2.定期實施水質檢查。
3.被感染人員勿接觸食品之調理工作。
4.食品器具及容器應澈底消毒及清洗。

(五).如何降低食品中毒

- 檢查(Check)：確認所有食品原料(農、畜、水產品等)、調味料及添加物等衛生條件，並盡量保持其新鮮度
- 清潔(Clean)：工作人員vs. 洗手、清潔（含使用正確的清潔劑）與食品接觸的所有器具、食材處理&清洗
- 加熱煮熟(Cook)：食物應徹底煮熟
- 避免交互污染(Separation) 食材分類貯存/前處理、流程管理(時間0r 空間區隔)、調理工(器)具&作業人員、生熟食分開處理
- 冷藏(Chill)：需保存的食物應在2 小時或更短時間內放入冰箱保存、冷藏室溫度勿高於5˚C，冷凍庫溫度勿高於 -18˚C
- 丟棄(Throw away)：不論食材或已烹調經儲存過之食物，如對其新鮮度或衛生狀況有所懷疑，寧願丟棄。

(六).食品保存的方法

- 低溫法：冷藏(溫度在凍結點~7℃)、冷凍(慢速冷凍、急速冷凍)
- 加熱法：巴斯德滅菌法、煮沸法、高溫滅菌法、超高溫滅菌法、高壓蒸氣滅菌法、殺菁
- 乾燥法：自然乾燥、熱風乾燥、噴霧乾燥、自然換氣乾燥、真空冷凍乾燥
- 醃製法：鹽藏、糖藏
- 放射線照射：微波、放射線
- 食物添加物；化學藥劑(防腐劑)、去水醋酸鈉、丙酸鈣
- 包裝：薄膜、鋁箔、殺菌袋、罐頭容器
- 控制酸鹼值：酸鹼值控制在3.7 以下達到防腐。
- 燻製：酚類、甲醛、醋酸

(七).食品添加物

- 法源：食品安全衛生管理法
- 使用標準：以每日攝取容許量來推算
- 添加注意事項：安全性、確認成分、對消費者有益
- 使用時遵循原則：提高商品價值、維持食品營養價值、預防食品變質、合法添加物與規定用量
- 不得添加時機：為掩飾劣質技術時、使用劣質原料時、添加後降低食品營養價值時、為節省成本時、對人體有害時

(八).洗淨的方式

- 手洗洗淨：用於原料、器具、設備表面或地板的洗淨。
- 浸漬洗淨：用於器具與餐具或原料的清洗。
- 機械洗淨：用於器具與餐具的清洗。
- 高壓洗淨：用於設備表面清洗。

(九).消毒、殺菌的方法

- 物理殺菌：熱殺菌消毒(煮沸、蒸氣)、紫外線殺菌消毒(紫外線)
- 化學殺菌：氯及氯化合物消毒、碘及碘化合物、界面活性劑殺菌消毒

(十).餐具的清洗

- 清洗分區：汙染區、洗滌區、清潔區
- 洗滌程序：預洗(沖去餐具殘留菜餚、餐具分類、用水壓噴洗去油漬)、清洗(含洗潔劑之43~49℃的熱水洗滌槽)、沖洗(25℃流動且乾淨自來水沖洗槽)、消毒、乾滴。

(十一).事故緊急處理

- 燙傷：沖脫泡蓋送
- 切割傷：做好預防措施。受傷時，加壓止血再包紮。傷口較大儘快送醫。
- 跌傷：做好預防措施。受傷時，固定患部、冰敷止痛減腫。若有骨折、大量出血或昏迷，儘快送醫。
- 一洋化炭中毒：做好預防措施。打開窗戶保持空氣流通、關閉瓦斯、不可開電器或開關、患者移到通風處，若昏迷實施CPR、打119 求助。
- 火災：做好預防措施。一般火災(採水滅火)、油性火災(採用乾粉滅火器、泡沫滅火器滅火)、油鍋起火(採鍋蓋或濕布覆蓋滅火)、火勢大要通之119、濕毛巾蓋口鼻、採低姿勢前進迅速離開火災現場。

(十二).從業人員健康管理

- 新進員工健康檢查
- 定期健康檢查

(十三).從業人員衛生管理

- 服裝：要戴工作帽(能密蓋頭髮)、工作衣(衛生、舒適、方便、美觀)
- 儀容：不配戴飾物、有體味勤洗澡與使用除臭劑、不留鬍子
- 手部衛生：洗手步驟，濕、洗、刷、搓、沖、乾。不留指甲、手有受傷禁止作業。
- 工作習慣：養成良好衛生習慣、不在料理時交談講話、手指不直接接觸廚具及餐具內緣、不坐臥料理台、器具與餐具掉落地上要再次清洗、食物掉地上應立即丟棄、生熟食要分開、不可使用破裂器皿、試味道要用湯匙取用放入湯碗品嚐、餘汁不可到回鍋內。

資料來源：高雄縣政府衛生局、文野出版社之《餐飲衛生與安全》。