

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

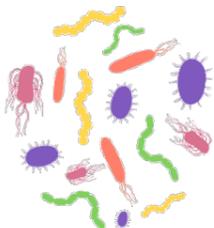
14 2025
6月號

SUMMER

健康涼夏
Follow me~

24節氣已經走到夏季了，現在室外氣溫動不動就可達到30°C以上，是不是想要隨時都能來支冰棒或是一杯手搖飲解解身體的熱氣呢？

很多潛藏在食物或是環境中的細菌，就跟我們想吃冰涼食物的慾望一樣，也在高溫悶熱的環境中蠢蠢欲動著。本期的午餐月刊，就讓營養師傳授小朋友預防食品中毒的「5要」秘招，一起健康呷涼過好夏！



「5要」

【5要】把關，健康涼夏



雙手要勤洗



食物要新鮮



生熟要分開



加熱要徹底



藏溫要適當

- 不吃無包裝標示或山泉水、野菜等不明來源的食物
- 購買食物不過量，以免囤積太久導致腐壞

NO



高於 60°C

食物熱存時溫度要大於60°C、加熱食物時溫度則要大於70°C較能有效殺死細菌

危險溫度帶
7-60°C

細菌最喜歡生長溫度範圍(包含室內溫)

低於 7°C

有助於抑制細菌生長、延長保鮮期



有獎徵答

Q1: 請問預防食品中毒的5要原則是哪5要?

Q2: 因潮濕悶熱，夏天食物容易腐壞，購買或烹煮後的食物，應該要避免費儲存於什麼溫度範圍內以防細菌滋生?



新竹市東區東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美