

- 一、 「吃過多 動物性蛋白質」恐 縮短壽命！
- 二、 體內排毒 好幫手！20 種 清腸蔬菜好物
- 三、 預防食品中毒—「五要、二不 原則」
- 四、 健康月餅新風潮 均衡美味好選擇
- 五、 臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 不符合規定
- 六、 臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、 「吃過多 動物性蛋白質」恐 縮短壽命！ 建議 多吃 植物性蛋白質 及 魚類

多數人認為，保持健康的方法 就是 養成運動習慣、攝取健康的食物等。

然而，有長壽專家說，「吃大量 動物性蛋白質」看似 有益身體健康，但恐怕 造成反效果，甚至縮短壽命。建議 多攝取 植物性蛋白質 和 魚類 對身體比較好。

隨著年齡增長，攝取足夠的營養很重要，一個人 每天需要多少蛋白質，取決於 個人健康和需求，但問題是 許多人 攝取過多的 動物性蛋白質，遠超過他們實際所需，這可能會危害他們的健康。

一般來說，蛋白質 分成 動物性 和 植物性蛋白質 兩種。

研究顯示，植物性蛋白質 比 動物性蛋白質更健康。遺憾是，美國人消費的動物性蛋白質比較多。

根據 美國人飲食指南報告，75%美國人 在 紅肉、家禽 和 雞蛋 的攝取量，遠超過建議的標準，而 這可能 會縮短壽命。

長壽專家 芭諾特（Monisha Bhanote）說：

「動物性蛋白質 攝取過量，會破壞細胞健康，並加速衰老。」

造成 這種情況的 最大原因，可以歸納為 兩種有害物質，那就是

- 糖化終產物（Advanced glycation end-product，AGE）
- 氧化三甲胺（TMAO）

「糖化終產物」 會損害 DNA 和 其他重要的 細胞結構，加速 老化過程，並導致 糖尿病、心血管疾病 和 阿茲海默症 等 慢性疾病

「氧化三甲胺」則 與 心血管疾病風險增加 有關。

因此，究竟 該如何攝取 蛋白質？

多吃 富含蛋白質的 植物 和 魚類。

如 豆類、鷹嘴豆、大豆、堅果 和 種子等 植物性蛋白質 富含 抗氧化物質、纖維 和其他營養素，可保持 心臟健康，減少發炎，並降低 慢性疾病風險。

經常 吃魚，則能 將早逝風險 降低 12%。

# 「健康」與「不健康」植物性飲食 大不同！

## 這類飲食 讓女性痛風風險倍增

根據一項 2024 年 發表於 國際知名期刊《JAMA Network Open》的研究顯示，健康的 植物性飲食 與 痛風 風險之間 有顯著關聯！

這項研究 追蹤了 美國數十萬名男女的飲食習慣，分析他們的植物性飲食模式與痛風發生的關係。

研究發現，

健康的 植物性飲食（如：攝取 全穀物、蔬果 和 堅果）與 降低痛風風險 有密切關聯；反之，不健康的 植物性飲食（如：過量 果汁、飲料），則導致 痛風風險 增加。

## 痛風 與 飲食的關係

痛風 是一種常見且非常疼痛的 發炎性關節炎，主要因為 體內 尿酸 過多，導致 尿酸結晶 在關節內沉積，進而引發 劇烈疼痛和腫脹。

飲食 在痛風的發病中 扮演著關鍵角色，特別是 某些富含「嘌呤」的食物，如 紅肉、內臟、海鮮等，這些食物 在代謝過程中 會產生大量 尿酸，導致血液中的 尿酸濃度 升高，增加 痛風發作的風險。

此外，含糖飲料，尤其是果糖含量高的飲料，也被證實 與尿酸水平上升 密切相關，會進一步促使痛風的發生。

然而，並非所有的飲食習慣 都會增加痛風風險。相反地，一些研究顯示，適量攝取 低脂乳製品、咖啡 以及 富含 維生素 C 的食物，可能有助於降低尿酸濃度，幫助減少痛風發作的機會。

低脂乳製品中 含有某些成分，可能能夠 促進 尿酸排泄，

而 咖啡 和 維生素 C 則可透過 抗氧化 及 其他代謝途徑 減少尿酸的生成。

因此，飲食管理 對於 預防和控制痛風非常重要，選擇 適當的食物 能夠有效降低發病風險，並 改善患者的生活品質。



## 健康植物性飲食 顯著降低 痛風風險，女性 受益最大！

2024 年 發表於 國際知名期刊《JAMA Network Open》的研究 顯示  
將 植物性飲食 區分為「健康」與「不健康」兩類。

**健康的植物性飲食** 強調 全穀物、蔬果、堅果和豆類等 富含營養的食物，  
**不健康的植物性飲食** 包含 **高糖、高脂肪** 的**加工食品** 如 **甜點**和**含糖飲料**。研究發現：

- **健康 植物性飲食**：堅持 健康植物性飲食 的民眾，痛風風險 顯著降低，特別是 女性。  
這可能 與 全穀物、茶、咖啡 等食物的 抗氧化、抗發炎 作用 有關。
- **不健康 植物性飲食**：過量攝取 不健康植物性食品，如 果汁 和 含糖飲料，  
則 顯著增加 痛風風險，尤其是 在女性中 更為明顯。

## 遠離 痛風！4 個 關鍵飲食調整 助你保持健康

根據 這些研究結果，預防痛風的 飲食建議 應集中於 增加 健康植物性食物 的攝取，  
並減少食用 不健康植物性食品。建議民眾 可以採取 以下飲食調整：

- **多吃 全穀物**：如糙米、燕麥等，這些食物富含纖維，有助於減少尿酸的生成。
- **選擇 富含 抗氧化物的 蔬果**：蔬果中的抗氧化劑可以幫助減少體內的發炎反應，  
降低 痛風發作的風險。
- **限制 含糖飲料 和 果汁**：這些飲料 不僅會增加 尿酸水平，還會 導致 體重上升，  
進一步 增加 痛風風險。
- **適度攝取 低脂乳製品**：研究顯示，低脂乳製品 有助於 降低 尿酸水平，  
對於 預防痛風 有潛在益處。

即使是 植物性飲食，也需注意 食品的 健康性，選擇 富含 營養的食物，  
避免 加工過度的 高糖、高脂 食品，不僅 有助於 降低 痛風風險，也能 促進 整體健康！

## 二、體內排毒 好幫手！20 種 清腸蔬菜好物 纖維最少的 竟是「它」！

分析 20 種 高纖蔬菜 排行榜，結果發現 季節時蔬 高麗菜 的纖維含量 竟是最低的，  
而 紫蘇 為 排名第一！

衛福部 **建議成人 每日膳食纖維攝取量 大約為 20-38g**，  
根據 國民營養調查結果，大多人 都沒有攝取足夠的纖維，一半都不到。  
以 20 種 高纖蔬菜，每 100g 可食部分 膳食纖維含量 做了分析，排名如下：

- 1 紫蘇 8.8g
- 2 薄荷 7.5g
- 3 黑豆芽 4.9g
- 4 山苦瓜 4.1g

5 紫色花椰菜 3.9

6 香菇 3.8g

7 黃秋葵 3.7g

8 山蘇菜 3.3g

9 地瓜葉 3.3g

10 菠菜(葉) 3.2g

11 豌豆莢 3.2g

12 青花菜 3.1g

13 紅莧菜 3.1g

14 金針菜 2.9g

15 海帶 2.8g

16 白苦瓜 2.8g

17 茄子 2.7g

18 黃豆芽 2.7g

19 芹菜 1.4g

20 高麗菜 1.1g

若 已經吃了 很多高纖維的菜，卻仍有便秘問題，可能 有以下 5 個原因：

- 1 水分 不足：建議 多喝水，每天 至少 2000cc 幫助排便順暢。
- 2 沒吃 水果：蔬菜之外，水果 也有豐富的膳食纖維。建議均衡攝取，每天至少 2 份。
- 3 粗雜糧 攝取不足：粗雜糧 除了纖維 還有有礦物質鎂，可以 讓腸道更放鬆。
- 4 沒攝取 好油：不要 聞油色變！好油 可以幫助糞便柔軟平滑。
- 5 沒補充 好菌：好腸道 絕對少不了 好菌的幫助，  
建議 可以 每天吃 優酪乳、優格 補好菌，同時 也能補充鈣質。

建議：

- 最少要吃 4 個拳頭大的 蔬菜量，
- 每餐 至少選擇 2 種 不同顏色 蔬菜

除了補充纖維，還能攝取到不同植化素，進而讓消化道清理一下！

只要 吃足 清腸好物 就可以排便順暢、做好體內環保，讓 身體順利排毒。

## 助排便 10 大蔬果！「膳食纖維」含量「百香果」居冠

排便 常常不順暢？快來看看 有哪些蔬果富含膳食纖維。

國健署 分享 10 種 膳食纖維 含量高 的蔬果，以下 以每 100 克可食量食材為單位，

百香果 居冠，含有 5.3 克；其次是 土芭樂，含有 5 克；

再來是 香菇、苦瓜、茄子、豇豆、茭白筍、麻竹筍、文旦柚；

相比下 最少的 則是 楊桃，只有 1.3 克。



膳食纖維 可以 促進 腸道蠕動、增加 飽足感，在腸道中 還能 吸收水分，增加 糞便體積，進而 刺激排便，是 維持 排便順暢，不可或缺的 重要營養素！

19 歲以上 成人，每日 膳食纖維 建議攝取量 為 20-38 克。

## 蔬果 膳食纖維 含量 排行榜

國健署整理了 常見的蔬果 膳食纖維含量，由高到低 排行，以每 100 克 可食量食材 為單位。

百香果 為 5.3 克；土芭樂 為 5 克；香菇 為 3.8 克；苦瓜 為 2.8 克；茄子 為 2.7 克；豇豆 為 2.3 克；茭白筍 為 2.1 克；麻竹筍 為 2 克；文旦柚 為 1.4 克；楊桃 為 1.3 克。

## 國人 膳食纖維 攝取不足

根據 106-109 年 國民營養調查，國人 膳食纖維 普遍都攝取不足，而 膳食纖維不足 可能會造成 排便不順 的問題！

台灣 蔬果 產量 豐富多元，很多蔬果是 一年四季都有，有的則是 有 特殊產季。蔬菜和水果 是飲食中 很重要的 膳食纖維 來源，記得 均衡飲食口訣「每餐水果 拳頭大，菜 比 水果 多一點」的重點。

## 「綠拿鐵」補充纖維 搭配燃脂穩血

上班外食 難補足 蔬果攝取，許多人 開始尋找 快速補充營養的健康選擇。

「綠拿鐵」是個 不錯選擇，不僅能 有效補充 多份量的 蔬菜營養，還能 避免 血糖快速波動，助力 腸胃蠕動、排便順暢，以及 提升代謝。

蔬菜 含有豐富的 纖維，是人體代謝的重要幫手，藉由 大比例 加入蔬菜的 綠拿鐵，正好可以幫助忙碌的現代人，解決攝取不足的問題；且 比起果汁，綠拿鐵 能 避免 血糖急劇波動，同時提升纖維攝取量，有益腸胃健康。

此外，可以 加入 堅果 或 酪梨 等 富含好油脂 的食材，為 綠拿鐵 增添 營養價值。

而 水果 應適量添加，以 水果 半拳頭 份量 為佳，避免 攝取 過多糖分。

針對 綠拿鐵 基底，不妨選擇 優質蛋白質，如 無糖豆漿 或 黑豆 等食材，這些食物 能為人體提供穩定的 蛋白質來源，對於保持健康體態十分重要。

最後，補充 纖維蔬菜 可先燙過；而雖然 綠拿鐵 是補充 纖維 與 蔬菜 的好選擇，但如果 有疾病或特殊需求的人，仍建議 先諮詢專業醫事人員，以確保 適合自己的健康計劃。

## 「酪梨」膳食纖維 是 高麗菜 5 倍！5 功效 一次看

酪梨 被稱作「超級食物」，富含 膳食纖維，更能做成 多樣的料理，營養豐富又好吃！

酪梨 外觀 綠色發亮，被稱為 綠寶石，具有 降 膽固醇 及 心血管疾病風險、抗氧化作用、皮膚保護、骨骼健康，以及 比 高麗菜 高出近 5 倍的 膳食纖維，有助於 改善消化系統健康。

在 市場及超市 看到 許多 綠色發亮的水果，這個 綠寶石 就是 熟知的「酪梨」。

酪梨，又稱 牛油果，富含 營養價值，廣受歡迎。下為 酪梨的 5 大功效：

- 降 膽固醇、心血管疾病：**酪梨 富含 不飽和脂肪酸（omega-9）和 多元 不飽和脂肪酸（omega-3），有助於 降低 膽固醇水平，預防 心血管疾病。
- 抗氧化作用：**酪梨中的 維生素 E 具有 強抗氧化能力，能 保護 大腦，增強 腦力，同時 防止 體內致癌物質 的形成。
- 皮膚保護：**維生素 E 對皮膚 有 修復和保護作用，有助於 美容養顏。
- 骨骼健康：**酪梨 富含 維生素 K，是 幫助血液凝固 和 促進骨骼生成 的重要成分，有助於 預防骨質疏鬆。
- 助 消化系統 健康：**100 公克的酪梨 含有約 6 克 膳食纖維，幾乎是 高麗菜的 5 倍，有助於 改善 消化系統健康。

## 4 招 挑選 成熟酪梨 不一定會變色

該 如何挑選 酪梨？選擇

- 表皮光滑 且 無明顯傷口、
- 帶有 果柄，
- 拿起 時，感受到重量沉甸甸，
- 表果肉質感不錯，
- 成熟酪梨 不一定會變色，不要 僅依賴顏色 來判斷成熟度。

在保存上，不建議 將 尚未成熟的 酪梨 放入冰箱，以免 低溫 影響成熟；

若 不當天 食用，可選擇 較硬的 酪梨；

若 放室溫 超過 1 週 仍未變軟，表示 其成熟度不夠，口感 會較差。

每天 不應 食用 超過半顆 酪梨，避免 攝入 過多 熱量和脂肪。

此外，許多人 習慣 將酪梨 打成汁 搭配布丁食用，容易 造成 熱量過高，應避免 過量攝取。

總結來說，酪梨 是一種 高營養價值的食物，適量食用 有助於維持健康。

## 三、預防食品中毒—「五要、二不 原則」

近日 發生 一起 小米粽 疑似中毒事件，引發 社會廣泛關注。

此事件 凸顯食品安全的重要性，藉此 呼籲 務必 選購 符合食品衛生安全 之食材。

為提升 對食品安全的認知，衛生局 也再次呼籲民眾 遵循 以下「五要二不原則」來預防食物中毒：

1. **要 洗手：**調理食品前，手部 要清潔，傷口 要包紮。
2. **要 新鮮：**食材 要新鮮，用水 要衛生。
3. **要 生熟食分開：**處理生熟食 應使用 不同的器具，避免 交叉污染。
4. **要 澈底加熱：**食品中心溫度 應超過 70°C。
5. **要 低溫保存：**食品 應保存 低於 7°C，不宜 放置於室溫下 過久。
6. **不 飲用 山泉水。**
7. **不 食用 不明的動植物。**

另衛生局 提醒民眾，儘管目前 小米粽 食餘檢體 檢出 有機磷農藥 托福松，

但 事件背後的風險 不僅 限於 農藥，生食肉品 還可能 來自 病原性微生物 及 寄生蟲感染

如 蝸牛 易有 攜帶 廣東住血線蟲、食材安全性 如 曼陀羅花 帶有 莨菪鹼毒素 等問題。  
呼籲 所有 食品業者 及 民眾 應遵循 以上「預防食品中毒五要二不原則」，以避免食品中毒發生。

## 防食物中毒 10 大重點

### 1. 別以為 食物放冰箱 不會壞

冰箱 具冷藏冷凍功能 但是沒有殺菌功能，只是  
延緩食物長菌的時間，  
所以 食物長期放冰箱 還是會腐敗。

### 2. 冰箱 只放 7 分滿

冰箱只能放 7 成滿食物，這樣才能通風 維持低溫  
(食物 不要擋住出風口)。

### 3. 食物不燙手 就放冰箱保存

食物的危險溫度 是 7~60°C，  
若要 冰存的食物 不需要放涼再放冰箱  
(以手碰觸容器 覺得熱不燙手，  
就大約是 65°C 左右，就可以放冰箱)。

### 4. 米飯 沒吃完 65°C 就該冷凍

當天煮的米飯 沒吃完，在溫度不燙手的 65°C，就  
用保鮮盒 盛裝封好，放冰箱冷凍 要吃時 再蒸熟即可。

### 5. 濕式米麵製品 冷藏 3 天內 吃完

濕式的 麵、米粉、河粉、粿條 買回家立刻放冷藏，  
保存不要超過 3 天。

### 6. 乾貨泡發 4 小時 要換水

乾貨要泡發最好先用水沖洗一下，再用乾淨的水浸泡，  
不要泡超過 4 小時，或每 4 小時換水不要泡超過 24 小時，  
最好 置放冰箱泡發。  
泡發的水 若產生黏液軟爛 就丟棄，  
泡發好的食物 趕快料理

### 7. 發酵食物 選有檢驗的大廠牌

發酵食物 雖美味可口，但是 無法控制溫度、  
濕度環境下，建議還是 不要自製，  
以 購買大廠牌 有檢驗過後 較有保障。

### 8. 變質食物 絕不吃

食物 若變味、變質、腐敗發霉，絕對不要入口。

### 9. 手部清潔 很重要

處理食物前 務必確實洗手。

### 10. 生熟食分開

生熟食物 必分開處理，  
可以先處理熟食 再處理生食。

## 四、健康月餅新風潮 均衡美味好選擇

隨著 中秋節 將近，市售月餅 推陳出新 種類繁多，家庭團聚 品嚐月餅 已成為 節日的主要活動。然而 美味之下 常伴隨 高糖、高脂肪 和 高熱量 的隱藏陷阱。普通大小月餅 熱量 約 含 300 至 500 大卡，以 成人體重 60 公斤 計算，約需 慢跑 1 小時，或 持續 跳繩 50 分鐘左右 才能消耗。

如何 享受美食 的同時 保有 健康，已成為 許多人的 關注重點，因此，臺北市府衛生局 邀請 臺北市立聯合醫院陽明院區 營養師 設計「酪梨牛奶葛月餅」及「宇治金時葛月餅」，使用 多種 全天然食材，並選用 葛粉 來製作 餅皮，與 傳統月餅 相比，熱量 降低 且 富有 異國風味，是 均衡、健康 又 美味 的好選擇。

### 一、多種食材 做替換，均衡、美味 少負擔：

傳統月餅 的餡料 如 蓮蓉、豆沙 和 五仁，通常 含有 大量 糖分 和 油脂，且 月餅外皮 也多是 使用 高熱量的 酥皮 製成。

營養師 建議 可將 月餅 切成 小塊，與 家人 朋友 分享，避免 一次 吃掉 整個月餅，也可選擇 使用 天然食材 製作月餅 來替代 傳統月餅，本次 營養師 設計「酪梨牛奶葛月餅」及「宇治金時葛月餅」，使用 堅果類 和 全穀雜糧類 等食材，符合 均衡飲食原則 又美味，不妨 一起動手 簡單製作，讓 家人 在節日期間 可以放心享用。

### 二、健康新風潮，低油、低熱量餅皮 這樣做：

隨著 健康意識 覺醒，低油、低熱量 的月餅 已成為 市場新寵，本次 營養師設計「葛粉」作為 餅皮 材料，是一種 常用於 製作 傳統 和菓子 的澱粉，質地 Q 彈，口感 清爽，相較於 傳統月餅皮 使用的 高脂肪、高熱量 材料，如 麵粉、豬油 等，可以 顯著 降低 熱量 和 飽和脂肪 的攝取，適合 希望 控制體重 的民眾。葛粉中 可加入 牛奶，增加 蛋白質 及 鈣質 的攝取；或 加 抹茶粉，除 富含 植化素、多酚類 外，為 餅皮 增添 豐富的 口感層次 及 鮮豔色彩

### 三、天然食材 做內餡，健康美味、營養加分：

本次 營養師 設計「酪梨牛奶 葛月餅」及「宇治金時 葛月餅」，選用 酪梨、堅果 及 紅豆 等 健康 食材 作為 月餅 內餡 材料。酪梨 雖然 屬於 油脂類 卻 富含 單元不飽和脂肪酸（如：油酸），能幫助 降低 壞膽固醇（LDL）並 提升 好膽固醇（HDL），促進 心血管健康。紅豆 富含 膳食纖維，有助於 促進 腸胃蠕動，堅果 也是 良好 油脂來源，酥脆 質地 與 紅豆的 細膩口感 相結合，豐富 餡料 的層次感，還能 增添 更多 營養價值，為健康加分。

### 四、聰明選購 看標示，確認衛生 保食安：

選購 月餅時，建議 選擇 有品牌 信譽 的業者，較能 確保 食材來源 的可靠性，且 注意查看 有效日期 及 保存方式，並 於 有效日期內 食用完畢。

建議 嘗試 多比較 月餅 外包裝 之 營養標示，選擇 熱量、糖、脂肪 含量低 的月餅。如 購買 遇有 現場製造 場所，請 多加注意 工作人員 手部清潔、製造場所 環境 及 容器 衛生狀況，避免 買到 不衛生 的食品，以確保 食品的衛生安全。

臺北市府衛生局 叮嚀，中秋佳節 品嚐月餅外，也不要忘記 餐後 適量運動，除了 可以 消耗 多餘熱量，也可以 幫助 腸胃蠕動。

## 五、臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 不符合規定



# 臺北市府衛生局 公布 113 年度 中秋節食品 抽驗結果

為保障民眾中秋佳節外出聚餐及自行烹調之食品安全，臺北市府衛生局至臺北市月餅製造業、糕餅店、烘焙專賣店、食品材料行、傳統市場、超商、超市、量販店及餐飲店家等業者執行中秋節相關產品及應景食品抽驗，總計抽驗123件，檢驗結果2件產品檢驗結果不符規定（不合格率1.63%）；另5件產品標示不符規定。

此次抽樣123件中秋節應景食品，包含49件烘焙相關食品（含各式月餅、餡餅、鳳梨酥、蛋黃酥及烘焙餡料等）、71件常見烤肉用應景食材（含肉品、海鮮、蔬菜、加工煉製品、豆干及米血糕等）、3件烤肉調味醬，視抽驗品項，擇定檢驗項目包含防腐劑、著色劑、蘇丹色素、動物用藥、乙型受體素、農藥殘留、環氧乙烷、著色劑、甜味劑、漂白劑、殺菌劑、重金屬鉛、重金屬鎘、食品中微生物等，檢驗結果1件「豪紀芋頭餡」檢出防腐劑己二烯酸，不符食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，1件「四季豆」檢出殘留農藥殺蟲劑因得克（Indoxacarb）不符農藥殘留容許量標準。

有關標示查核5件不符規定，其中「豆沙半蛋酥、芋火鳳凰酥、金Q芋頭酥（葷）」3件產品內容物未依其含量多寡由高至低分別標示、未標示淨重、容量或數量及原產地、未標示食品過敏原資訊；1件「夏豆堅果塔（蛋奶素）」未標示原產地、有效日期標示單獨黏貼未依規定印刷於外包裝上；1件「慧上癮鳳梨酥」未標示有效日期。

臺北市衛生局針對上述品質不符規定之產品，已令販售地點業者立即下架，不得販售，經追查違規產品來源均屬外縣市，已移請所轄衛生局依權責辦理。追溯案內標示不符規定產品來源屬臺北市業者，已依法處辦；屬外縣市業者，已移請所轄衛生局依權責辦理。

不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定者，違反食品安全衛生管理法第18條第1項，可依同法第47條第1項第9款規定處負責業者新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰；不符「農藥殘留容許量標準」規定者，違反食品安全衛生管理法第15條第1項，可依同法第44條第1項第2款規定處負責業者新臺幣6萬元以上2億元以下罰鍰。標示不符食品安全衛生管理法第22條第1項之規定，可依同法第47條第1項第9款處責任業者新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰。

臺北市衛生局提醒，己二烯酸又名山梨酸，為延長食品保存期常用的食品添加物，可防止黴菌或酵母菌滋生，己二烯酸進入人體後，大部分可被分解以二氧化碳形式排出，若攝入較高劑量則會對口腔和消化道產生刺激及灼燒感，如過量食用可能會造成腹部疼痛、噁心、嘔吐之現象，若長期過量使用恐損害肝、腎、食慾變差，而影響健康；殺蟲劑因得克（Indoxacarb）依行政院農業委員會公告目前為合法登記並領有許可證之農藥，核准使用於限定類別農作物，惟其殘留農藥含量應符合「農藥殘留容許量標準」，農友於栽種蔬果施用農藥，應符合相關法令；販售業者應要求賣方提供完整產品交易憑證並保留，另將產品外箱來源資訊（如廠商名稱、供應代號等）拍照存證，以利後續追查不合格產品來源，達到源頭管理。

臺北市衛生局提醒，消費者於選購月餅、禮盒或生鮮肉品、水產品、蔬果及其他烤肉用之應景食品時，除選擇信譽良好之店家購買外，儘量選擇完整包裝及清楚標示之產品，另應儘量避免購買顏色鮮艷、異常白皙或偏離傳統色澤太多的食品，並注意製（販）售場所環境是否清潔衛生，注意產品貯存溫度（冷藏攝氏7度以下，熱存攝

氏 60 度以上)，所購買之食品 應注意 色澤及氣味 是否正常，食用前 或 料理前 應 將 食材 以 乾淨水源 澈底洗淨，烹調時 應注意食材 有無 不當儲存 而導致 產品 腐敗變質 情形、保持 手部 衛生清潔，若 無法 立即 食用完畢，應 放入冰箱，避免 微生物滋長；另 呼籲 食品 及 餐飲業者 生產 製備流程，應注重 產品製程、作業環境、從業人員衛生 及 倉儲等 自主管理，選擇 有 來源、有信譽 的廠商 所供應之 安全衛生食材，恪遵 食品安全衛生管理法 規定，以保障 產品 衛生安全 及 民眾消費權益。

## 臺北市衛生局公布 113 年 穀豆類產品 抽驗結果

為維護民眾 食用 穀物 及 乾豆類 產品 之安全，臺北市政府衛生局 113 年 6 月份 至 零售業者、超市、賣場等處 抽驗 穀豆類 產品 檢驗 殘留農藥 及 磷化氫，共計 抽驗 30 件 穀豆類 產品，檢驗結果 3 件 產品 不符規定，不合格率 為 10% 。

此次 共計抽驗 30 件 穀豆類 產品，包括 21 件 輸入 及 9 件 國產 穀豆類 產品，檢驗項目 包括 殘留農藥 及 磷化氫 等 項目，檢驗結果

1 件 印尼 產地 之「精選毛綠豆-紅線」檢出 殘留 賽速安 (Thiamethoxam)、磷化氫(Phosphine)，  
1 件 印尼 產地 之「大毛綠(毛綠豆)」檢出 殘留 農藥 殺蟲劑 賽果培(Thiacloprid)，  
1 件 印尼 產地 之「綠豆」檢出 殘留 農藥 殺蟲劑 賽速安 (Thiamethoxam) 及 芬普尼(Fipronil) 及其 代謝物(Fipronil-sulfone)，不符 衛生福利部 公告 之「農藥殘留容許量標準」規定。

針對 上述 不符規定 之產品，臺北市衛生局 皆已 通知 轄內業者 立即下架，經 追溯 案內 3 件 產品 來源 廠商 皆為 外縣市，已 移請 所轄 衛生局 依權責 處辦，如 違反 農藥殘留 容許量 標準 規定者，屬 違反 食品安全衛生管理法 第 15 條 第 1 項 第 5 款 規定，依 同法 第 44 條 處分 負責 廠商 新臺幣 6 萬元 以上 2 億元 以下 罰鍰，並 依同法 第 52 條 第 1 項 規定 命業者 將 違規 產品 下架銷毀。

依農業部 公告，上述 檢出之 殘留農藥 殺蟲劑 賽速安、賽果培、芬普尼 為 合法登記 並 領有 許可證 之農藥，核准使用 於 限定類別 農作物，惟 其 殘留農藥 含量 應符合「農藥殘留容許量標準」。另 臺北市衛生局 提醒 食品業者，磷化氫 是一種 無色、有毒氣體，它 由 磷元素 和 氫元素 組成，具有 強烈的 臭魚味，主要 作為 薰蒸式 農藥。

雖 我國 農業部 準用 磷化氫 於 乾燥穀類，但 因為 有 劇毒性，一次 攝入量 太多 會有生命危險，業者 務必 落實 自主管理，確認 原料及產品 均 應符合 食品安全衛生管理法 相關規定，使用 食材 進行 加工調理前 應確認 食材 有無 殘留 農藥、動物用藥 或 其他污染物，落實 供應商管理 及 把關 進貨食材 安全衛生，確保 食品衛生品質 安全，以維護大眾之健康權益。臺北市衛生局 提醒民眾 於食用 或 烹調 穀豆類 前，先 以流動清水沖洗，再 以水 浸泡 10-20 分鐘，接著 用 流動的自來水 沖洗 2 至 3 遍，來 減少 及 降低 農藥的殘留。

## 臺北市政府衛生局公布 113 年度 市售 食品塑化劑 含量 監測結果

為 保障 消費者 食用食品 之衛生安全，臺北市政府衛生局 至 北市 賣場、超市、藥局 等處 抽驗 市售 膠囊錠狀 食品、油脂類 及 嬰幼兒食品，共計 25 件 產品 (10 件 膠囊 或 錠狀食品、5 件 嬰幼兒食品、10 件 油脂) 檢驗 9 項 塑化劑，結果 2 件 超過 監測值。

臺北市政府衛生局 說明，本次 抽驗 25 件 產品，檢驗項目 為 9 項 塑化劑。

其中「速清魚油 (有效日期：2026.4.28)」檢出 鄰苯二甲酸二異壬酯 (DINP) 54 ppm (監測值：9 ppm 以下) 及「綠芙特級高單位蜂膠軟膠囊 (有效日期：2025.12.21)」檢出 鄰苯二甲酸二丁酯 (DBP) 6 ppm (監測值：0.6 ppm 以下) 超過 指標值，已 通知業者 下架，

依據 衛生福利部「降低 食品中 塑化劑 含量 之企業指引」中，每日攝取量 少於 100g (mL) 者 之產品，其 塑化劑 檢出量 經 計算，超過 10%每日 耐受量 (TDI) 應 即時通報 衛生機關，2 項 產品 雖 未達 通報 衛生機關 列管 之標準，惟業者 皆已下架 回收 並銷毀。

臺北市衛生局表示 塑化劑 為 非合法之 食品添加物，惟 可能 來自於 食品原料 或 加工過程中 透過 塑膠材質 設備、容器 或 包材等 之 游離 溶出 而間接污染，故 應 自 源頭及製程加以管理，衛生福利部 食品藥物管理署 於 100 年 10 月 制定「降低食品中塑化劑含量之企業指引」，其中 表示 部分 塑化劑 會 干擾 動物 內分泌系統，導致 生殖、發育 和 行為異常，長期累積 可能會 對健康 造成影響，故 針對 飲料、嬰幼兒食品、膠囊錠狀食品、油脂類、米麵製品、甜點 及 其他 加工食品 等 訂有「企業監測塑化劑指標值」，提供 業者 自訂 預防 或 改善 產品 受 塑化劑污染 的品質管理。

臺北市衛生局 提醒業者，務必 落實 自主管理，產品 若 有檢出 塑化劑 等 異常情事，即得 依據「降低食品中塑化劑含量之 企業指引」自主管理，包括 釐清 塑化劑 污染原因，並加以改善，以達 降低 食品中 塑化劑 含量 之目的，為確保 食品衛生品質安全，儘可能 降低 塑化劑含量，使 民眾 於塑化劑 暴露風險 降到最低，以維消費大眾之健康與權益。

## 臺北市衛生局公布 113 年 第 3 波散裝飲冰品及配料抽驗結果

天氣 逐漸 變熱，夏天 是 飲冰品 的消費 高峰，臺北市政府衛生局 為維護消費者 食用 飲冰品 的衛生安全 及 品質，自 今年 4 月下旬起 抽驗 散裝飲冰品 配料，第 3 波 共計 抽驗 115 件 (包括 49 件 冰品、20 件 食用冰塊、31 件 飲料、14 件 熟配料 及 1 件 配料)，檢驗結果 9 件 不符合規定。

此次 抽驗 101 件 飲冰品(包含 冰品、食用冰塊、飲料、配料)及 14 件 熟配料，依類別 檢驗 食品中 微生物 衛生標準(沙門氏菌、腸桿菌科、大腸桿菌、大腸桿菌 O157:H7、金黃色葡萄球菌、單核球增多性李斯特菌)，其中 19 件 飲冰品 初抽結果 不符規定，經 通知業者 限期改善，複抽結果 仍有 9 件產品 不符規定，針對 不符規定業者，臺北市衛生局 依 違反 食品安全衛生管理法 第 17 條 及 同法 第 48 條 第 8 款 之規定，處分 製造業者 新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下 罰鍰。

臺北市衛生局 表示，腸桿菌科 被用來 作為 監測 水、飲冰品 及 食品 衛生指標 之一，或是 製程 有無 衛生缺失的 重要指標之一。

如 超過標準，即表示 在製作過程當中 的衛生狀況、食材、器具 及 包裝過程 可能遭受污染，或 工作人員 的個人衛生狀況不佳 所造成，至於 常溫保存 更是 微生物繁殖的 最佳環境，過高的 腸桿菌科 會 進而 影響 飲冰品品質 並縮短 其保存期限。

臺北市衛生局 提醒業者 應重視 製作過程、環境衛生 及 自主管理 情形，包括 產品 品質衛生、人員衛生等，從業人員 應 重視 個人衛生 做好 定期體檢，注重 手部 清潔消毒，若 有 傷口 則需 妥適包紮 處理，並 戴上 不透水 手套。注意 冰箱 儲存 溫度管控，食材 適量準備，未使用者 適時冰存；定期 更換 製冰機 或 飲水機 濾心 等 衛生自主管理工作，以確保消費者權益。

## 臺北市政府衛生局公布 113 年 7 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗結果

為 維護 民眾 食用 生鮮蔬果 之安全，臺北市政府衛生局 定期 至 本市 市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店 等處 抽驗 生鮮蔬果 檢驗 殘留農藥，113 年 7 月 共計 抽驗 50 件 蔬果產品，檢驗結果 12 件 產品 不符規定。

此次抽驗 不符規定 產品，違規原因 為  
「九層塔」4 件；  
「荔枝」3 件；  
「百香果」、「白蘿蔔」、「香菜」、「龍眼」、「波蘿蜜」各 1 件，  
各檢出 1-2 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定，  
除 龍眼 及 波蘿蜜 外，均屬 高風險農產品。

臺北市衛生局表示，殘留 農藥 含量 不符「農藥殘留容許量標準」者，係 違反 食品安全衛生管理法 第 15 條 第 1 項 第 5 款「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」規定，  
依 同法 第 44 條第 1 項 第 2 款，可處分 責任業者 新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下 罰鍰。  
若 無法交代來源，則 依 同法 第 47 條 可處分 販售業者 新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

高風險農產品 係 衛生福利部 食品藥物管理署 透過 歷年 後市場 監測成果 及 農業部 於 三部會 署 提報之 源頭抽驗成果，篩選(潛勢)高風險 違規 農產品 品項，並納入 隔年度 例行性 監測計畫 監測名單，擴大 抽驗件數，將 不合格 農產品 移除 產銷鏈，以達 風險管控 之目的。

針對 不符規定 產品，臺北市衛生局 已命 抽驗地點 下架 不得販售，經 追查 產品來源 屬 外縣市 者，已 移請 所轄衛生局 處辦。另 已通知 臺北農產運銷股份有限公司 依據 進場 果菜 農藥殘留 及 添加物 檢驗 處理要點，針對 違規 農友 停止供應 該品名 代號 10 天，  
另 第 1 次 違規，錄案 加強抽驗；第 2 次 停止供應 1 個月；第 3 次 廢止 供應人 供應 該不合格果 菜 之 品名代號 資格，停供期間 同 身分證字號、同品名代號 均不得 到貨，並 加強 進場交易 蔬果 及 不合格產品 供應業者 查驗。

臺北市衛生局 表示，於 市面 抽驗產品 屬於 終端的管理，惟有 落實 源頭 田間監測，及 產地 加強輔導 農民 於栽種時 正確 施用農藥，才能 有效減少 蔬果殘留農藥 的問題。  
而販售業者 販售之蔬果 應要求 賣方 提供 完整 產品交易憑證 並保留，  
另 將 產品外箱 來源資訊(如 廠商名稱、供應代號等)拍照存證，以利 後續 追查不合格產品來源，  
達到 源頭管理。

## 廣告不實 勿聽信，安心消費 不擔心 公布 113 年 上半年 食藥粧 違規廣告

臺北市政府衛生局 統計 113 年 上半年 違規廣告 查緝情形，食品、藥品/醫療器材及化粧品違規廣告共開罰 329 件、裁罰 3,250 萬元。

其中食品 213 件，裁罰金額 2,162 萬元 (66.5%) 金額最高，化粧品佔 104 件、裁罰 654 萬元 (20.1%) 居次，藥品/醫療器材 12 件、裁罰 434 萬元 (13.4%) 位居第 3 名。

臺北市衛生局 統計 罰鍰 累計前 3 名 之違規產品廣告，罰鍰累計 第 1 名為「七寶創意有限公司」，違規廣告 罰鍰 達 333 萬元，該公司之「『 LABELLE 拉蓓 』精萃飲」食品廣告詞句涉及醫療效能。罰鍰累計 第 2 名為「日東商事有限公司」，違規廣告 罰鍰達 140 萬元，其「私密專科益菌凍」食品廣告詞句 涉及 醫療效能。罰鍰累計 第 3 名 分別為「雲揚生物科技有限公司」及「韓灣國際股份有限公司」，違規廣告 罰鍰 120 萬元，「雲揚生物科技有限公司」之「德國原裝雲揚生技左旋精胺酸營養液」食品廣告詞句涉及醫療效能；「韓灣國際股份有限公司」之「瑞士頂尖抗老 3 秒速導全面撫紋精華組」化粧品廣告詞句 涉及 誇大不實，臺北市衛生局 針對 以上違規廣告 已依法進行裁罰。

以違規廣告媒體分類 統計分析，網路 247 件 (75.1%) 最多，其次為 電視共 64 件 (19.5%)，



雜誌、報紙 10 件（3%）居第 3。

進一步分析網站違規廣告，以公司官網 140 件 最多、裁罰金額 1,157 萬元，另針對 社群媒體進行分類統計，Facebook 36 件、裁罰 506 萬元，Instagram 8 件、裁罰 93 萬元，YouTube 3 件、裁罰 25 萬元，Podcast 1 件、裁罰 4 萬元。

違規 食品廣告 以 宣稱 提升免疫力類 佔第 1 位，共 31 件（14.6%），其次為 宣稱 減肥瘦身類 28 件（13.1%）及 宣稱 皮膚美容類 21 件（9.9%）居第 3；違規化粧品廣告 以 宣稱 消炎、消腫類佔第 1 位，共 31 件（29.8%），其次為促進細胞活動或膠原蛋白增生類共 28 件（26.9%），除皺、除紋類宣稱共 21 件（20.2%）居第 3。

臺北市衛生局 提醒業者，刊播 食品及化粧品 廣告前 可參考 衛生福利部食品藥物管理署公告之「食品及相關產品 標示 宣傳廣告 涉及不實誇張 易生誤解 或 醫療效能 認定準則」、「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」，藥商及醫療器材商刊播藥品、醫療器材廣告前，應向中央或直轄市衛生主管機關申請核准，核准刊播期間不得擅自變更原核准事項；另外，一般商品廣告不得為醫療效能之宣傳。臺北市衛生局蒐集衛生福利部制定之法規及函釋編纂成「食品、藥品、醫療器材及化粧品廣告相關法規暨案例彙編」手冊，可至臺北市政府衛生局網站（路徑：首頁/主題專區/食品藥物化粧品/臺北市政府衛生局食藥粧法規宣導/廣告法規）自行下載，歡迎多加利用。

隨著網路技術發展與普及及社群媒體的興起，網路購物已成為現代人常見的購物方式，臺北市衛生局 呼籲 網路購物 風險高，消費者 應先確認 網站 有無 廠商名稱、電話、地址 等 完整聯絡資料 揭示，如果 僅留 行動電話 或 E-Mail，仍 無法確認 販售者 身分，無法 保障 購買 商品 之安全及合法性，請 選擇 合法商店 購買產品，以保障自身消費安全及權益。

又 一般 食品 非藥品，僅 提供 人體 所需之 營養素及熱量，並不具備 提升免疫力、減肥瘦身等 涉及 改變 人體生理 或 外觀 之功效，更無法達到 預防、改善 或 治療疾病（如：癌症）等醫療效能；化粧品 僅施於人體外部 潤澤髮膚、修飾容貌等，並 不具有 消炎、消腫或促進細胞活動等效能，

提醒民眾 如有 身體不適，應尋求 正規醫療機構 就醫、遵循醫師指示 或 藥師、營養師等專業醫事人員之建議，切勿 輕信 誇大功效 或 宣稱療效 之廣告，以免 延誤就醫 又破財傷身。

## 臺北市衛生局公布 113 年 6 月 網路販售食品 抽驗結果

近來 網路購物 快速便捷，民眾 只需 上網 即可 購買 日常所需要的 食品。因此 衛生局 特別 針對 網路 電商平台 販售之 生鮮蔬果 及 食用鹽類食品 進行網購抽驗，共計 抽驗 30 件 產品。檢驗結果 20 件 生鮮蔬果類食品中

有 2 件 生鮮水果產品「臺灣-貴妃玉荷包」及「越南-干腰榴槿(小貓山王)」檢出 農藥殘留量超標，

3 件 生鮮百合 產品「百合根」、「北海道白銀食用百合球根一球 199 元(非常好吃)」及「日本百合(北海道)XXL」檢出 重金屬 鎘 及 農藥殘留量 超標；

10 件食用鹽類食品中 1 件「法國葛宏德天然海鹽-1kg」檢出重金屬砷超標，共計不合格率為 20%。

臺北市衛生局 依據 衛生福利部 食品藥物管理署 公告之「蔬果植物類、果醬和果凍食品中 重金屬檢驗方法」、「食鹽中 重金屬 檢驗方法」、「食品中 殘留農藥檢驗方法—多重殘留分析方法(五)」及

「食品中殘留農藥檢驗方法－殺菌劑二硫代胺基甲酸鹽類之檢驗(二)」，  
遵循 其公告之 檢驗方法 檢驗 網購食品，其中 殘留農藥 含量 超過「農藥殘留容許量標準」者，  
涉 違反 食品安全衛生管理法 第 15 條第 1 項 第 5 款「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」  
規定，依 同法 第 44 條第 1 項 第 2 款，可處分 責任業者 新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰；  
重金屬 不符「食品中 汙染物質 及 毒素 衛生標準」者，涉違反食品衛生安全管理法第 17 條規定，  
爰同法 第 48 條 經命 限期改正，屆期 不改正者，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

針對 不符規定產品，臺北市 已令業者 或 移請 所轄衛生局 通知 平台下架 不得販售，  
經查 產品來源 屬外縣市者 已移所轄衛生局處辦，屬臺北市業者，倘經調查違規屬實，將依法處辦。

衛生局 呼籲 消費大眾 在網路 選購食品時，應先慎選 有信譽的平台 與賣家 並確認 網站 有清楚  
明確的 產品資訊，如：有無 廠商名稱、電話、地址 等 完整聯絡資料，  
切勿 買 來源不明產品，並呼籲網路販售業者 應落實自主管理，販售合格之產品以保障消費者權益。

## 臺北市衛生局 公布 113 年 6 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗結果

為維護民眾 食用 生鮮蔬果 之安全，臺北市政府衛生局 定期 至 本市市場、蔬果零售業者、超市、  
賣場、餐飲店 等處 抽驗 生鮮蔬果 檢驗 殘留農藥，113 年 6 月 共計抽驗 50 件 蔬果產品，  
檢驗結果 16 件 產品 不符規定 。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因 為

- 「豌豆」、「荔枝」各 3 件；「芹菜」、「香菜」、「韭菜花」各 2 件；
  - 「秀珍菇」、「蒜苗」、「芒果」、「百香果」各 1 件，
- 各檢出 1-5 項 殘留農藥 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

## 臺北市政府衛生局公布 113 年 第 2 波散裝飲冰品及配料 抽驗結果

天氣逐漸變熱，夏天是飲冰品的消費高峰，臺北市政府衛生局為維護消費者 食用飲冰品的衛生安全  
及品質，自 今年 4 月下旬起 抽驗 散裝飲冰品 配料，第 2 波 共計抽驗 111 件（包括 40 件 冰品、  
18 件 食用冰塊、37 件 飲料、8 件 熟配料 及 8 件 配料），檢驗結果 9 件 不符合規定。

此次抽驗 95 件 飲冰品(包含 冰品、食用冰塊、飲料)及 8 件熟配料，依類別 檢驗 食品中 微生物衛  
生標準(沙門氏菌、腸桿菌科、大腸桿菌、大腸桿菌 O157:H7、金黃色葡萄球菌、單核球增多性李斯  
特菌)及 香豆素，其中 25 件 飲冰品 初抽結果 不符規定，經通知業者 限期改善，複抽結果 仍有 7  
件產品 不符規定。

另抽驗 8 件 配料（粉圓、水晶、椰果、地瓜圓...等），視 產品性質 檢驗 防腐劑、著色劑及過氧化  
氫，結果 2 件 水晶產品 檢出 防腐劑，不符食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，臺北市政府衛  
生局已要求業者下架案內不符規定產品不得販售並移請產品來源轄管衛生局依權責辦理。

## 臺北市政府衛生局 公布 113 年 市售調味料 抽驗結果

臺北市政府衛生局 為維護市民 使用 調味料之衛生安全及品質，至 北市餐飲業者、食品行、雜貨店、  
一般量販店等地點 執行 調味料 專案抽驗計畫，共計 抽驗 40 件產品，其中 1 件 辣椒粉 檢出 農藥  
殘留 不符規定。

此次抽驗 40 件 調味品，包含 10 件 醬油（膏）、10 件 進口調味粉、10 件 調味醬、5 件 披薩醬 及  
5 件 辣椒粉，依產品屬性分別檢驗 12 項 防腐劑、3-單氯丙二醇、三聚氰胺、環氧乙烷、蘇丹色素、

13 項 甜味劑、二氧化硫 及 農藥殘留方法（六），其中 1 件 辣椒粉 檢出 1 項 殘留農藥「二·四地」 不符「農藥殘留容許量標準」規定。

## 六、臺北市衛生局 公布 113 年度 抽驗結果 符合規定

### 臺北市衛生局 公布 113 年度 機關即食食品 抽驗結果

為保障 臺北市轄內 政府機關 及 其周邊 供應餐食之 衛生安全及品質，  
臺北市衛生局 於 113 年 8 月 執行專案抽驗計畫，共計 抽驗 36 件 產品（24 件即食食品、7 件  
即時食品含生鮮蔬果、5 件豆漿），檢驗結果全數符合規定。

本次抽驗 36 件「即食食品」及「即食食品含生鮮蔬果」（包含 三明治、漢堡、蛋餅、蘿蔔糕 等），  
檢驗 其 食品中 微生物 衛生標準，並 抽驗 5 件 豆漿製品，檢驗 12 項 防腐劑，檢驗結果 均符合  
規定。

臺北市衛生局 呼籲 餐飲及食品販賣業者，應做好 衛生自主管理，製作販售場所 應符合 食品良好  
衛生規範準則，操作人員 於調理食品前後 要澈底 洗淨雙手，選用 新鮮食材，凡 與食品 直接接觸  
之用水 需符合 飲用水水質標準，生熟食之 刀具 及 砧板 要分開使用，以免 交叉污染，  
並妥善控制 販售量，切勿 大量製作 囤積販售，所販售食品 應符合 衛生安全 及 品質 之標準。

臺北市衛生局 呼籲民眾 於購買麵包、漢堡、三明治、壽司等 生熟食混合 即食食品，除 應 注意  
製造場所 工作人員 有無 保持 整潔的工作環境 及 調理過程 外，購買之食品 更應儘快食用完畢，  
以預防 食品中毒事件 之發生。

### 北市衛生局公布 113 年度 商圈即食食品 衛生抽驗 結果 全數符合規定

隨著 外食族 逐年增加，臺北市衛生局 為 維護 消費者 食用熟食 的衛生安全，  
特別 針對 市售 沙拉、便當、東南亞食品、醬蝦醬蟹等 高風險 即食食品 進行抽驗，  
共計 抽驗 40 件，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局 113 年 以 本市 商業處 統計之 商業密集地區 及 商圈內 之 一般餐飲店、  
傳統市場店面、大賣場、超級市場等 場域 為主 進行 即食食品 抽驗，檢驗項目為 衛生標準，  
檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局 呼籲 餐飲及食品販賣業者，應做好 衛生自主管理，製作販售場所 應符合 食品良好  
衛生規範準則，操作人員 於調理食品前後 要徹底洗淨雙手，選用 新鮮食材，凡 與食品 直接接觸  
之用水 需符合 飲用水水質標準，生熟食之 刀具與砧板 要分開使用，以免交叉污染，  
並妥善控制 販售量，切勿 大量製作 囤積販售，販售食品 應符合 衛生安全 及 品質 之標準。

臺北市衛生局 提醒消費者 購買 即食食品，應 選擇 商譽良好、販售場所 整潔衛生 的店家，  
所購買食品 注意 色澤及氣味 是否正常，購買後 應 立即 食用完畢，以避免常溫下細菌過度滋生，  
影響 衛生安全，並提醒 三餐外食 的民眾，建議 以 五穀根莖類 為主食，多 攝取 蔬菜、水果，  
以白開水 替代 含糖飲料，自行烹調 則選擇 以 清蒸、煮、滷 等方式，避免 食用 高熱量、高脂肪、  
高鈉 調味醬料、加工製品、醃漬 及 燻烤 等食物，以維護 自身健康。

### 北市衛生局公布 113 年 市售 即食截切水果暨果汁 抽驗結果

為 保護消費者 食用 即食截切水果 之食品衛生安全，臺北市衛生局 至 臺北市 夜市 及 日市

即食截切水果攤販 進行抽驗，共計 抽驗 29 件 產品，包含 24 件 截切水果 及 5 件 果汁，  
檢驗 甜味劑 13 項（糖精、甘精、環己基(代)胺基磺酸、甘精、醋磺內酯鉀等），  
檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局 呼籲，相關業者 應落實 衛生自主管理，注意 製售產品 衛生，避免使用 來路不明  
液體 浸泡、使用 食品添加物 應遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，  
選擇 購買 具有 產品登錄碼 之食品添加物，遵守 使用範圍 並注意 使用限量，  
使用 品質 符合 食品添加物規格標準 之產品。

衛生局 將 持續抽驗 即食截切水果 產品，業者 勿心存僥倖 使用 非法添加物 浸泡 處理 截切水果  
食材。

臺北市衛生局 提醒民眾，購買 截切水果 以當季 時令水果 為首選，且 應慎選 有信譽之店家，  
檢視 販售 或 陳列架 衛生情形 是否良好，有無 蚊蟲出沒、髒污不潔情形，截切水果產品 應有  
適當 包覆 或 包裝 儲存。此外，多數水果 經分切後 容易 氧化褐變，業者 為保持賣相 可能 進行  
浸泡處理，如 民眾購買時 發現 業者 有浸泡 不明液體 或 有 衛生疑慮，切勿 輕易購買，  
以免 危害 自己及家人 健康。民眾 若欲 食用 季節 新鮮水果，可以 購買 整顆 或 整粒 未分切之  
水果，返家 食用前 再清洗 分切，最 新鮮 又美味。

## 臺北市衛生局 公布 113 年 第 2 波 生鮮水產品 抽驗結果

為 維護民眾 食用 水產品 之安全，臺北市政府衛生局 113 年度 6 月 執行 生鮮水產品 第 2 波 抽驗  
專案，前往 水產店、餐廳 及 市場等 販售場所，共計 抽驗 30 件，檢驗結果 均符合規定。

此次 共計 抽驗 30 件 生鮮水產品，包含 5 件 深海魚類、5 件 養殖魚類、10 件 貝類、5 件 甲殼類、  
5 件 頭足類，依 種類 檢驗 動物用藥 多重殘留(48 項)、孔雀綠 及 結晶紫 及 其代謝物(4 項)、  
重金屬(鎘、鉛、甲基汞)。

臺北市衛生局 建議 販售業者 向 大盤 或 供應商 索取 自主檢驗報告，  
並呼籲 消費大眾 購買 水產品 應選擇 具有 生產履歷 或 信譽良好 之業者，  
避免 選購 來源不明 的產品，多樣化 選擇 各類 漁產品，勿 偏好 攝食 特定魚種，  
才能 均衡攝取到 不同魚類 所提供的營養素。

## 臺北市政府衛生局 公布 113 年度 中元祭祀食品 抽驗結果

臺北市政府衛生局 於 今（113）年 6 月份 執行 市售 中元祭祀食品 專案抽驗計畫，  
抽驗地點 包括 超市、賣場、傳統市場 及 中元節祭祀食品 販售店 等，抽驗 共計 30 件，結果均符  
合規定。

此次 共計抽驗 30 件 產品，包含 素三牲、糕粿、臘肉類、泡麵、罐頭 及 水果 各 5 件，  
視 抽驗品項，檢驗項目 包括 12 項 防腐劑、11 項 抗氧化劑、13 項 甜味劑、殺菌劑 過氧化氫、  
保色劑 亞硝酸鹽 及 411 項 多重 殘留農藥 等 項目，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局呼籲民眾 在 選購 中元節食品時，除 可向 信用良好的廠商 購買外，  
應注意 產品 是否 適當儲存 以維持 新鮮度，如為 包裝產品 應挑選 具有完整標示者。

相關 食品業者 於 生鮮產品 批發、零售 或 供攤販 使用時，皆應 儘可能 冷藏保存於 7°C 以下，  
如 置於 常溫，以 不超過 3 小時 為限，並 採「先進先出」原則，以維持 產品的品質；

此外，食用蔬果前 應充分清潔，清洗後 以水 浸泡 10-20 分鐘，接著 用流動的自來水沖洗 2 至 3 遍，  
烹煮時，將 鍋蓋 打開 等方式，來 減少 及 降低 農藥的殘留。

## 臺北市府衛生局 公布 113 年 上半年 食品中 輻射殘留 抽驗 及 標示結果

臺北市府衛生局 因應 衛生福利部 於 111 年 2 月 21 日 公告 調整 日本食品 輸入管制措施，自 113 年 1 月起 逐月 至 臺北市 各 超市、超商、大賣場、雜貨商行 等處 抽驗，113 年 上半年 共計 抽驗 78 件 食品(含 60 件 日本及 18 件 非日本進口食品)，包含 蔬果類、水產類、嬰幼兒食品類、乳製品 及 其他 包裝食品(醬料、休閒食品、飲品等)，檢驗 食品中 輻射殘留量(碘-131、銇-134 及銇-137)，檢驗結果 皆符合規定，另針對 60 件 日本進口食品 進行 產地 標示 查核，結果 亦符合規定。

臺北市衛生局 提醒民眾，依據 臺北市 食品安全 自治條例 第 9 條 之 2 規定，臺北市 流通之 日本食品 應 以中文 明顯標示 原產地 之都、道、府、縣名，若 未依規定標示，依消費者保護法 第 24 條 第 2 項 及 第 56 條 規定 經主管機關 通知改正 而逾期 不改正者，處 新臺幣 2 萬元以上 20 萬元以下 罰鍰。

臺北市衛生局 呼籲業者 進口 日本食品 於中文標示 之 原產地，應 確實標示 至都、道、府、縣名；也請 通路業者 上架時，先檢視 原產地 中文標示 是否 標示至 都、道、府、縣名，為消費者把關。

## 臺北市府衛生局 公布 113 年 市售 食品中 真菌毒素 抽驗結果

為確保 消費者的 食品衛生安全 及 了解 市售 食品 真菌污染 問題，臺北市府衛生局 近日 派員 執行 食品中 真菌毒素 抽驗專案計畫，共計 抽驗 30 件產品，檢驗結果均符合規定。

此次計畫 針對 消費量 較高 及 可能 存有 食品真菌污染風險的食品 進行調查，如 超市、賣場 及 傳統市場 等場域，共 抽驗 30 件 產品，包括 20 件 花生製品、6 件 雜糧類、2 件 辛香料及 2 件 果乾等，檢驗 產品中 黃麴毒素(B1、B2、G1 及 G2)，檢驗結果均符合規定。

臺北市衛生局指出，**真菌毒素** 主要 由 **黴菌** 在特定條件下 生成，常見於 花生、雜糧、香辛料 及 果乾 等 食材中，考量 臺灣的 濕熱氣候，這些食品 容易 受到 黴菌汙染，若 保存不當 可能 產生 毒素，且 真菌毒素 通常不易 被一般食品加工處理 完全去除。

因此，臺北市府衛生局 提醒消費者，購買食品時 應注意包裝 是否完整 無受傷 或 破損、妥善 儲存於 陰涼乾燥 條件，遵循 標示的 有效日期，盡速 食用完畢 及 選擇 信譽良好廠商。

衛生局 也同時呼籲 食品業者 應落實 原物料 定期 自主檢查，並 妥善儲存 以 確保符合衛生標準，採用 先進先出原則 以保障 消費者的 健康與安全，同時 維護 企業的良好商譽。