

一、**外食 小心「隱形飢餓」！最缺 5 種營養素**

二、**脂肪肝 傷心臟：40% 沒症狀**

三、**衛生局 公布 餐飲業自主管理重點**

四、**臺北市衛生局 公布 114~115 年度 抽驗結果 不符合規定**

五、**臺北市衛生局 公布 114~115 年度 抽驗結果 符合規定**

一、**外食小心「隱形飢餓」！最缺 5 種營養素**

每天三餐 靠外食解決，看似 吃得很飽，身體 卻可能 仍處於 營養不足的狀態，可能面臨「隱形飢餓」，也就是 熱量攝取足夠，但身體需要的「微量營養素」卻 嚴重不足。

外食 雖然方便，但 飲食型態 往往 偏 精緻化，容易出現 高熱量、低營養 的情況。

外食族 最容易忽略的「營養素」：

1. 膳食纖維

膳食纖維 有助於 維持腸道健康、幫助排便順暢，同時也能 穩定血糖、降低膽固醇，不過外食餐點中 蔬菜份量通常偏少，加上 若選擇 纖維含量較低的蔬菜，往往難以達到 每日建議的 25 至 30 克 攝取量。

建議 可以 將白米飯 改為 地瓜、糙米飯 或 五穀飯，並多選擇 地瓜葉、空心菜 或 菇類 等高纖維食材。

**每天 吃 25 克 「膳食纖維」，有效降低死亡率、糖尿病、大腸癌風險！
膳食纖維 達標 怎麼吃？**

膳食纖維要達標！

就這樣吃

蔬菜	一天 4 碗	約 10 g
水果	一天 2 拳頭	約 5 g
全穀雜糧	一天 3 碗	約 7.2 g
豆類	一天 3 份 (1杯豆漿+一掌心豆腐)	約 4 g
堅果種子	一天 1 湯匙	約 2 g

一日膳食纖維約可吃到 28.2 g

膳食纖維 吃足夠，也需要 搭配 充足飲水，才不會 有便秘的問題發生。
建議 採取 逐步增加 的方式，用 1~2 周的時間，漸進式 增加到 建議量，
避免 突然大量攝取，出現 脹氣 或 消化不良 的情形。

富含「益生元」的食物

(不被 小腸 所消化吸收， 但可以 被 腸內菌 發酵利用)

- 五穀類: 未精製穀類、蕎麥、燕麥、糙米、薏仁
- 塊莖類: 地瓜、馬鈴薯、芋頭
- 根莖類: 洋蔥、牛蒡、菊苣、蘆筍、南瓜
- 蔬菜類: 青花菜、花椰菜
- 海藻類: 海帶、紫菜、裙帶菜
- 蕈類: 香菇、白木耳、黑木耳
- 豆類: 黃豆、毛豆、乾豆類
- 水果類: 香蕉、木瓜、蘋果
- 寡糖類: 果寡糖、異麥芽寡糖、菊糖

2. 鎂

鎂與肌肉放鬆、情緒穩定以及睡眠品質都有關，外食比例高，加上壓力大、深綠色蔬菜與堅果攝取不足，都可能導致鎂攝取量偏低。

平時可將零食改成芝麻、腰果或松子等堅果類，蔬菜則可多選擇紅莧菜或菠菜。

攝取「鎂」的最佳方式，就是多吃天然、新鮮未加工的食物，例如：

1. 全穀類：糙米、燕麥、小麥胚芽。
2. 堅果種子類：南瓜子、可可粉、奇亞子、腰果、芝麻。
3. 豆類：紅豆、綠豆、黑豆、黃豆。
4. 蔬菜：綠葉蔬菜為最豐富來源。
5. 辛香料：小茴香粉、五香粉、洋香菜葉、羅勒葉等香料也含有豐富的鎂。

3. Omega-3 脂肪酸

這類脂肪酸與心血管健康、腦部與眼睛保養都有關，

然而外食餐點多使用Omega-6脂肪酸含量較高的油品，長期下來可能增加慢性發炎風險。

建議，每週至少食用2次以上的魚類，例如鯖魚、鮭魚或秋刀魚、白帶魚，

若飲食中魚類攝取不足，也可考慮補充魚油。



4. 鈣質

鈣不僅與骨骼健康有關，也參與肌肉與心臟收縮及凝血功能，

台灣約9成民眾鈣攝取不足，加上部分加工食品含有較高的無機磷，可能進一步影響

鈣的吸收，建議可在日常飲食中加入牛奶、優格、板豆腐、凍豆腐或豆乾、小魚乾等高鈣

食物，同時減少加工食品的攝取。



5. 維他命 D

維他命 D 與 免疫系統 及 骨骼健康 息息相關，但許多人，少有機會 接觸陽光。

建議 可以利用 中午用餐時間 外出活動，適度曬約 15 分鐘的太陽，

飲食上 也可選擇 鮭魚、蛋黃 或 香菇(首選 乾香菇)等 富含 維他命 D 的食物。

富含維生素D食物

以下為每100公克維生素D含量



外食 三多、三少、均衡 原則



多喝白開水
因白開水為人體最健康、經濟的水份來源，建議每天攝取1,500毫升以上的白開水。

多蔬果
蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，每天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。

多全穀根莖
全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維，建議民眾三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀根莖類。



少油脂
應採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法。

少鹽
低鈉飲食的重點主要需以新鮮食材為主，同時減少攝取含鈉量高的食物，包括加工類的食品。

少糖
攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。



- 多選原型食物，少加工
- 每餐均攝取蛋白質
- 蔬菜水果天天吃
- 以全穀類替代精緻澱粉
- 選擇健康脂肪

均衡飲食 四步驟

選擇多樣化



適量不過量

減少油鹽糖



原型食物佳

危險早餐

漢堡熱狗配奶茶

危險組合！加工肉+高鈉+高糖，傷腎全配！



二、700 萬人中鏢！脂肪肝 傷心臟「血管 像爆漿餐包」 40% 沒症狀

全台 高達 700 萬人 患有 脂肪肝，這不只是 肝臟問題，更是一顆「全身性 未爆彈」。

高達 40%患者 完全沒症狀，等到驚覺時，肝臟 往往 已走在 纖維化 的不歸路上。

許多人 發現 有脂肪肝後，習慣 靠 吃 B 群、肝精、蜆精 或 各類保肝丸 來保養。
但 這是一 個殘酷的迷思：「保肝藥，保不了 脂肪肝。」

這些藥物 頂多 是在肝臟受傷時 提供修復材料、幫忙「補牆壁」，卻 完全無法消除 裡面的脂肪，
油依舊 塞在肝臟裡 持續造成傷害。

為什麼 脂肪肝 傷心臟？

大眾 常以為 脂肪肝 頂多變「肝硬化」。

不過，脂肪肝患者 的血管斑塊 就像「爆漿奶油餐包」，

比起一般人 更容易破裂，斑塊內的 油膩物質 一旦擠進血管，下秒就是 致命的「心肌梗塞」。這也能解釋 脂肪肝 不只是肝的問題，而是 威脅心血管 的關鍵因素。

逆轉 脂肪肝！不是 靠補，是 靠清

面對 脂肪肝，最該做的 不是「補」，而是「清」。

若 不把 肝臟裡的 脂肪消掉，身體 就會 沿著這條路 惡化：

脂肪肝→脂肪性肝炎→肝纖維化→ 肝硬化→肝癌，「一旦走到肝硬化，就回不去了」。

想 養好肝臟，首先要注意 是否有以下 3 種情形發生：

1. 飲食不當

長期外食 並攝取過多 **高油脂、高熱量** 食物，或是為了 來點小確幸 而點的**含糖飲料**，都得 在肝臟中 進行代謝，來不及代謝的脂肪 就會囤積在肝臟中，最後形成 脂肪肝。

三餐超清淡 卻罹脂肪肝？！關鍵：都 精緻澱粉

日常隨意吃，最常見的食物就是 精緻澱粉類的碳水化合物，包括 各種麵包、飯糰、麵食等，醣類食物 在經過消化吸收後 便會儲存在肝臟當中，而肝臟代謝醣類 會須經過蛋白質 轉換，並透過維生素 B 群 代謝。

若 日常都是隨意吃，只吃個麵包、吃個麵、吃個飯糰，體內的 蛋白質和維生素 B 群 等營養 自然會不足，也就 難以代謝醣，醣和熱量 就會不斷的累積在肝臟、難以代謝，久而久之便容易形成脂肪肝。

2. 過量飲酒

酒精 主要靠肝臟代謝，過程中 需要 乙醇去氫酶（ADH），將酒精 變成 乙醛與乙酸，這些代謝產物 會抑制肝臟中 粒線體 ATP 的合成，導致 脂肪容易囤積在肝臟中，並造成肝毒性。由於 台灣人 普遍少了 酒精代謝基因（Aldehyde Dehydrogenase, ALDH2），因此建議 **盡量少飲酒**，即使 有需要喝酒的場合 也應適量飲用。

3. 生活壓力大、環境毒素過多

人類 在遇到壓力 或 環境毒素時 身體會產生大量「自由基」，使肝臟 忙於解毒，因此 應注意 身心的平衡，並盡量 少暴露在環境的毒素之中。

有時 肝臟的好壞 與 減重 之間 互為因果，因此 放慢腳步 傾聽身體發出的訊號，並定期檢查 才是 最好的健康之道。

從預防醫學的角度來說，人體 只要能夠 **適當飲食 及 運動 維持理想體重**，其實 許多的 慢性疾病 與 代謝症候群 都可不藥而癒。

雞蛋 也中鏢！

「6 大 減脂 陷阱」別疊加吃：再健康 也變脂肪

明明 已經努力 選健康的東西 吃了，體重計上 的數字 怎麼還是 動也不動？

小心！你可能 已經掉進了「高營養密度」的 減脂陷阱中。

雖然 這類食物 內含 優質脂肪、蛋白質 與 纖維，跟 炸雞、珍奶等「空熱量」食物完全不同，但 它們驚人的 熱量密度 同樣不可小覷，吃多了 照樣會變胖。

許多人 常有「這是健康食物，多吃一點 沒關係」的觀念，但 再健康 的食物，只要 熱量 超過身體所需，最終 都會 轉化成脂肪。

6 個 堪稱「健康模範生」的食物，建議 可以吃，但 務必酌量：

1. 酪梨（森林中的 奶油）：

雖然含有豐富的單不飽和脂肪酸，對心血管極好。但蔡明劼提醒，它在營養分類上屬於「油脂類」，一顆中型酪梨的熱量輕鬆超過一碗白飯，「把它當成油脂來取代炒菜油，而不是當成水果拚命吃。」

2. 堅果類：

腰果、核桃 是 優質 礦物質 與 維生素 E 的來源。但堅果體積小、口感脆，一不小心就會刷掉整罐。建議，「每天 一小把（約 半個手掌心）」就夠了。

3. 黑巧克力（85% 以上）：

富含 抗氧化物 且 能放鬆心情，但 可可脂 本身就是 脂肪。

雖然 有人說 吃巧克力 能助燃脂，但實際上 大部分人是 越吃越胖，「每天 1~2 小口 是享受，吃掉一整包 就是負擔了。」

4. 全脂 鮮乳：

能提供 飽足感 並 含有 維生素 A、D、K。

雖然 推薦 喝全脂奶或優格，但熱量 不容小覷，建議 每天 1~2 杯 即可，「不要 當成水來喝。」

5. 鮭魚：

富含 對 大腦 與 抗發炎 有益的 Omega-3，但 鮭魚 油脂含量高，熱量 比 鱈魚、鯛魚 等白肉魚 高出不少。若 這餐 吃了鮭魚，其他菜餚 就要 少放點油。

6. 全蛋：

蛋黃 是 營養精華，但一顆蛋 約 75 大卡，熱量 大多 集中在 蛋黃。

雖然 蛋黃 對膽固醇的影響 因人而異，但 正常成年人 一天 建議 1~2 顆 為宜。

減脂成功 的關鍵 在於：這些 好食物 是 用來「取代」餐盤中 不健康的 加工品，而不是 在吃飽之後，再額外「疊加」上去的點心。

三、衛生局 公布 餐飲業自主管理重點

為維護市民 飲食衛生安全，臺北市政府衛生局 特別提醒食品業者

落實「**食材、環境、人員**」三大 自主管理 重點，

主動檢視 作業場所衛生狀況，共同打造 安心的用餐環境。

臺北市政府衛生局 建議優先檢視下列事項：

1、盤點**食材** 效期 與 保存狀況：

業者 應詳細盤點 並檢視效期，若發現 逾期 或 變質食材，應 即刻予以報廢；

而新進貨之食材 則應落實「先進先出」或「先到期先出」原則，確保食材新鮮度。

2、強化 **環境清潔** 與 **設備保養**：

建議業者 進行全面性清潔消毒，特別留意 死角縫隙 以防病媒滋生；

同時 應確認 冷藏、冷凍設備 運轉溫度 是否符合規定（冷藏 7°C 以下、冷凍-18°C 以下），維持良好的衛生條件。

3、落實 人員 健康與衛生管理：

從業人員 如有 發燒、腹瀉、嘔吐、呼吸道症狀 等 身體不適情形，應主動告知管理人員 並暫停 從事接觸食品之工作，待 症狀緩解 或 就醫評估後 再行復工；

同時 確認 手部清潔 與 穿戴 整潔工作衣、帽 及 口罩，落實 個人衛生管理，並建議 為從業人員 複習 相關 食品衛生操作技能，確保 從業人員 皆符合 食品安全衛生管理法 之規範。

臺北市政府衛生局 強調，餐飲業者 平日 應持續依循「食品良好衛生規範準則（GHP）」作業，透過 落實 自主管理，不僅 能提升 服務品質 與 商譽，也能 讓消費者 吃得更安心。

若於 現場 查獲 逾期食品，則 違反食品安全衛生管理法 第 15 條第 1 項第 8 款規定，將 依 同法 第 44 條 第 1 項第 2 款規定，處 6 萬元以上 2 億元以下 罰鍰。衛生局 特別提醒 食品業者 務必 檢視庫存食材，避免 受重罰。

臺北市政府衛生局 提醒 餐飲業者，烹飪時 可從 人員、製備流程、設備器具、環境衛生、保存 等面向 注意：

- 人員方面，調理前 應注意 人員健康狀況，確實 清潔手部後 再行調理；
- 製備流程方面，應 煮熟 或 充分加熱 並減少生食，煮好的菜餚 應避免 放置室溫 超過 2 小時；
- 設備 器具、環境衛生 應保持清潔；
- 冰箱保存 方面，熟食 放置於生食上方 且 分別放置 避免汙染，應避免 存放 過多食材 導致冰箱溫度 上升，影響 保存效能。

以「**預防食品中毒 5 要 2 不原則**」口訣，

落實 食品安全，守護 全家人的健康：

1、要洗手：調理食品前後都需澈底洗淨雙手、手部有傷口時，應妥善包紮後再處理食物。

小秘訣：洗手六步驟「濕、洗、刷、搓、沖、乾」，使用洗手乳結合 7 字訣：「內、外、夾、弓、大、力、腕」洗手。

2、要新鮮：食材選購 要新鮮，避免購買 來路不明 或 過期食品。

用水 也要注意衛生，使用 乾淨的自來水 或 煮沸過的開水。

小秘訣：食物 如發現 有異色或異味，切勿食用。

3、要生熟食分開：處理 生食和熟食 的器具（如 刀具、砧板、容器具等）應 分開 避免交叉污染。

小秘訣：年菜 因原料種類多、製備流程 相對複雜，避免 生熟食材 交叉污染，可使用 不同顏色的 砧板 或 刀具 來區分，或 優先處理 熟食後 再處理生食。

4、要澈底加熱：食物 中心溫度 需超過 70°C 才能 有效殺死細菌（建議 煮熟 或 煮沸）。煮好的菜餚 應避免 放置室溫 超過 2 小時。重複加熱的食物 也應確保 充分加熱後 再食用。

小秘訣：肉品及冷凍年菜等加熱需較高的中心溫度，建議煮熟或煮沸。使用微波爐或電鍋加熱食物時，容易加熱不均勻，建議煮熟或煮沸。

5、要注意保存溫度：冷藏溫度應低於 7°C，冷凍溫度應低於-18°C。食物 不宜 在室溫下 放置過久，尤其 在 7-60°C 下 容易滋生細菌。

小秘訣：冰箱 應定期清理冰箱（建議裝八分滿），確保冷藏和冷凍效能。剩餘的年菜應盡速分裝並放入冰箱保存。

6、不飲用山泉水、不食用不明動植物：山泉水 因 未經消毒 含有 細菌 或 寄生蟲等；不明 動植物 如 野生菇類、姑婆芋、河豚等 因 含有劇毒，誤食 恐造成嚴重中毒症狀。

小秘訣：至 山區遊玩 遵守「不採不食」原則。

臺北市政府衛生局 提醒 至餐飲店家用餐時，

- 應選擇 信譽良好、衛生整潔之店家（環境衛生、人員衛生、食材衛生）。
- 若遇到 急性腸胃不適狀況時，應就醫 避免延誤病情。
- 另呼籲，除了 飲食衛生以外，
- 也要 注意 均衡飲食，多攝取蔬果以維持身體健康。

四、臺北市衛生局公布 114~115 年度 抽驗結果不符合規定

臺北市衛生局 說明 端強公司 市售 新安琪兒安哺嬰兒奶粉-酸化新配方食品 下架 及 抽驗結果

臺北市政府衛生局 115 年 1 月 21 日 接獲 端強實業股份有限公司（下稱 端強公司）自主通報，案涉 2 批號「新安琪兒 安哺嬰兒奶粉－酸化新配方」食品〔批號 8000003215、8000003675（尚未輸入）〕，因 無法 完全排除 使用到 可能 受 源自 仙人掌桿菌物質污染 之原料，

基於對消費者健康安全之高度重視，業者已主動啟動預防性自主下架，並提供消費者退換貨處理機制。

臺北市衛生局獲報後，即要求端強公司務必儘速完成下架，並妥適回應消費者疑慮，同時即刻掌握產品流向及市售情形，啟動專案稽查作業，已清查轄內15處大型賣場、超市、連鎖藥局及嬰幼兒用品店。

經查，端強公司通報之上市批號產品已無在市面販售，各通路均已配合完成產品下架作業；另通報之另一批號產品尚未輸入，未流入市面。

為確保嬰幼兒食品安全，臺北市衛生局同步就端強公司其他批號之「新安琪兒安哺嬰兒奶粉－酸化新配方」食品辦理抽驗，進行仙人掌桿菌檢驗，檢驗結果符合相關規定。

臺北市衛生局表示，近年國際間對於嬰兒配方食品原料之安全管理日益重視，業者於風險尚未完全明確前即主動通報並採取預防性措施，有助於降低潛在風險。臺北市衛生局亦將持續依食品安全衛生管理相關規定，督促業者落實自主管理機制，以維護市售嬰幼兒食品安全。

臺北市衛生局提醒家長沖泡奶粉，應以不低於70°C之熱水沖泡，充分溶解後再降溫至適合飲用溫度，奶瓶、奶嘴及量匙應確實清洗並消毒，使用前保持乾燥；奶粉開封後避免冷藏，應置於陰涼乾燥處保存，並儘速使用完畢。

如民眾家中仍持有本案受影響批號產品，請立即停止食用，並依業者公告之退換貨方式辦理相關事宜。

臺北市政府衛生局 公布 年節食品 抽驗結果

為保障消費者採購年節應景食品之衛生安全，臺北市政府衛生局於農曆年前至臺北市賣場、傳統市場、餐飲店、食品行等地點進行年節食品抽驗，共計抽驗花椒、竹筴、菇類、米濕製品、白木耳、花生製品、金針、烘焙食品、生鮮蔬果、堅果加工、即食豆製品、生鮮肉品及其加工品、生鮮水產及其加工品等計181件，其中20件產品不符規定，含17件品質檢驗不符規定(2件標示同時不符規定)及3件標示不符規定。

此專案品質檢驗部分，重點檢驗項目為防腐劑、漂白劑、著色劑、甜味劑、保色劑、殘留農藥、動物用藥、黃麴毒素、硼酸及其鹽類、重金屬、邦克列酸等，依品項擇定檢驗項目，

品質檢驗結果以白木耳不合格率最高(40%，4件/10件)，

其次為生鮮蔬果(36.4%，4件/11件)、菇類(33.3%，2件/6件)、花椒(25%，1件/4件)、竹筴(20%，1件/5件)、水產加工品(16%，4件/25件)、肉加工品(10%，1件/10件)。

分析17件品質檢驗不符合規定產品違規原因為

4件「生鮮蔬果」、4件「白木耳」、1件「猴頭菇」、1件「花椒」

分別檢出1-9項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」；

1件「竹筴」及1件「巴西蘑菇」檢出重金屬 鎘不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」；

3件「蝦米」檢出漂白劑 二氧化硫；1件「烏魚子」檢出甜味劑環己基(代)磺醯胺酸鹽及糖精；1件「牛肉干」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」。

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；

重金屬 不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」者，係違反食品安全衛生管理法第 17 條之規定，依同法第 52 條第 1 項第 2 款規定應予沒入銷毀及依同法第 48 條第 8 款規定經命限期改正，屆期不改正者，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰；

食品添加物 含量 不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」者，係違反食品安全衛生管理法第 18 條之規定，依同法第 47 條第 9 款，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

此專案 同時執行 包裝食品之**標示檢查**，其中 5 件產品 不符合規定，違規原因為「烏魚子」2 件；「開陽（蝦仁）」、「香瓜子」、「開心果」各 1 件 未依食品安全衛生管理法規定標示，違反食品安全衛生管理法第 28 條第 1 項及第 22 條第 1 項規定，分別可依同法第 45 條第 1 項及第 47 條處分責任廠商新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下或 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰，並令其違規產品限期回收改正，改正前不得繼續販賣。

針對 上述 不符規定之產品，臺北市衛生局 皆已通知 販售商 及 進貨端業者 立即下架，經追查 產品來源 為外縣市者，已移請所轄縣市衛生局辦理，另外來源屬臺北市者，經調查確認違規屬實，則依違反食品安全衛生管理法之規定處辦。

臺北市衛生局提醒，於 選購年節產品 時，除了 到 信譽良好的店家 或 網路電商平台購買外，儘量選擇 包裝及標示完整 之產品，並確認 網站 有清楚明確 標示 產品資訊，購買後 亦應依標示上 建議的 保存方式儲存，冷凍食品 應避免反覆的解凍與冷凍，即食產品 則應儘速食用完畢。食品製造業者 應確實 控管 製售產品 之品質衛生，並確實、完整的 將 產品資訊 標示於外包裝，而 賣場及一般販售業則應 落實自主管理，另建議消費者 勿過量食用 加工食品，並搭配 足量水分 的攝取，多食用 當季新鮮蔬果，以維護健康。

臺北市衛生局 公布 114 年 醃漬及脫水蔬果(含蜜餞)抽驗結果

為保障消費者 採購 醃漬及脫水蔬果(含蜜餞)之 食品安全，臺北市政府衛生局 針對 本市便利商店、大賣場、傳統市場及觀光商圈等批發零售場所 進行抽驗，共計抽驗 80 件 產品，依品項 檢驗 防腐劑、漂白劑、殺菌劑、著色劑及甜味劑等項目，檢驗結果 有 6 件品質不符規定，不合格率為 7.5%，另同時進行標示查核，計有 4 件標示不符規定。

本次檢驗 不符規定之產品，分別為「**酸菜**」2 件、「**薺心菜**」1 件、「**酸白菜**」1 件，檢出 **漂白劑二氧化硫** 超標；「**小朴菜**」1 件 檢出 **防腐劑 苯甲酸** 超標；「**泡菜**」1 件 檢出 **甜味劑 糖精**。

臺北市衛生局已責令販售業者立即將不合格產品下架，並依法辦理後續處置。

其中 4 件 不符規定產品(「**酸菜**」2 件、「**薺心菜**」1 件及「**小朴菜**」1 件)經查 來源 屬

外縣市，已移請所轄衛生局辦理，經查證屬實者，將依違反食品安全衛生管理法第 18 條及第 47 條第 9 款規定，處製造業者或責任廠商新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰；

另 1 件「泡菜」產品係轄內業者製造，經檢出不符規定，已依違反食品安全衛生管理法第 18 條規定，並依同法第 47 條第 9 款，裁處製造業者新臺幣 3 萬元整；至於 1 件「酸白菜」產品，因業者無法具體指明實際來源，致妨礙本局後續源頭追蹤查核，已依違反食品安全衛生管理法第 47 條第 11 款規定，裁處業者新臺幣 3 萬元整。

臺北市衛生局說明，**苯甲酸**為常見**防腐劑**，在法規限量下合理使用，對人體健康 無慢性毒性風險；**二氧化硫** 屬 **漂白劑**，過量攝取 可能引發呼吸道或腸胃道不適，氣喘或過敏體質者應特別留意；**糖精** 為**甜味劑**，在法規容許範圍內使用對健康無虞，惟過量仍可能造成腸胃不適。

臺北市衛生局 提醒民眾，選購 醃漬及脫水蔬果時，應留意 產品外觀 是否 顏色異常過白或過於鮮亮，並避免購買 具有刺鼻 或 不自然氣味之產品，同時確認產品標示是否完整，以保障自身食用安全。

臺北市衛生局 呼籲食品業者，應審慎使用 食品添加物，確實遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」相關規定，不得 超量使用，並應依規定 使用核准之食品範圍；同時，包裝產品之 外包裝標示 亦應完整、正確揭露相關資訊，避免因標示不實或不全而違規，影響消費者選購權益。

臺北市衛生局 說明 配合檢調 查獲融琦公司 混充 橄欖油 案 並重罰 400 萬元

臺北市政府衛生局於 115 年 1 月 20 日 配合 臺灣 臺北地方檢察署 指揮偵辦，會同 法務部調查局 嘉義市調查站、衛生福利部 食品藥物管理署 及 新北市政府衛生局等單位組成專案小組。

當日 先前往 融琦國際有限公司（下稱 融琦公司）承租於 新北市深坑區 之製造場所，現場查獲 混充油品之 相關 設備、器具，隨後至 融琦公司 位於本轄辦公地點 進行搜索調查。經調查發現，融琦公司 販售之「蒙特樂 橄欖油 100%PURE（規格：2L）」有 混充 芥花油 及 標示不實 情事。

臺北市政府衛生局 已於當日 即刻啟動 流向追查 及 通報作業，通知各網路購物平台業者 下架該產品，並通報 17 縣市衛生局協助查核轄內下游業者，要求 停止販售，截至 1 月 28 日，累積 已下架 3,202 瓶產品；

同時臺北市政府衛生局已先行依違反食品安全衛生管理法第 28 條標示不實規定，依同法第 45 條從重裁處融琦公司新臺幣 400 萬元罰鍰，另本案涉及攙偽假冒情節，將持續配合檢調偵辦。

臺北市政府衛生局呼籲，食品或食品添加物 依食品安全衛生管理法第 15 條規定，若有攙偽或假冒情形者，不得製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出、作為贈品或公開陳列，

違者可依同法第 49 條處 7 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 8,000 萬元以下罰金；同法第 28 條規定，食品標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形，違者可依同法第 45 條處新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰，切勿以身試法。

臺北市政府衛生局提醒，凡有進貨或使用融琦公司販售之「蒙特樂橄欖油 100%PURE（規格：2L）」（如附件照片）之業者，應立即主動停止使用、販售，並主動通報衛生主管機關，以免觸法。

臺北市衛生局公布公布 114 年度 肉加工品動物成分鑑別抽驗結果

為了解目前市面上 肉加工食品 在製作時 是否 混摻 與 標示 或 品名 不符 的肉品，以避免 破壞消費者 飲食禁忌 並維護民眾權益，

臺北市政府衛生局針對 市售 肉加工品 進行 動物性成分 鑑別，114 年 11 月至 夜市 鐵板燒、蒙古烤肉餐飲業、火鍋店、牛排店、肉品連鎖店、傳統市場 等處 抽驗 市售肉加工產品，檢驗 動物性成分 共計 29 件，檢驗結果 2 件 不合格，**不合格率 6.9%**。

臺北市衛生局提醒，依據食品安全衛生管理法第 22 條規定，食品外包裝標示應標示「品名」、「內容物名稱」、「淨重、容量或數量」、「食品添加物名稱」、「製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址」、「原產地（國）」、「有效日期」、「營養標示」、「含基因改造食品原料」等項目，

另依食品安全衛生管理法第 28 條規定，食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形及食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告，如有其他經中央主管機關公告之事項，亦須標示於產品外包裝，如有標示不實，可依違反食品安全衛生管理法第 45 條規定，處新臺幣 4 萬至 400 萬元。

臺北市政府衛生局 說明 雀巢公司 市售幼兒（童）成長專用配方食品 下架抽驗結果

近期 歐洲國家 因嬰兒配方奶粉食品原料 可能 受 仙人掌桿菌 污染，發布 雀巢嬰兒配方食品 自願回收 部分批次 的警訊，經衛生福利部食品藥物管理署 查明 其發布之回收產品，未有 輸入我國。

臺北市政府衛生局 115 年 1 月 8 日接獲台灣雀巢股份有限公司自主通報，2 批號「啟賦幼兒(童)成長專用配方」食品（批號 51690017C1、51680017C2），因 無法排除 使用到 可能 受源自 仙人掌桿菌物質污染 之原料，基於 對消費者 健康安全 之高度重視，故啟動 預防性自主下架，並提供退換貨處理。

臺北市衛生局獲報後 即 要求雀巢公司 務必儘速 完成下架 且 妥適 回應消費者疑慮，臺北市衛生局也立刻啟動專案稽查，已清查轄內 15 處大型賣場、超市、連鎖藥局及嬰幼童用品店，

全面掌握市售流通情形，雀巢公司通報之批號產品已無在市面販售，各通路均已配合完成產品下架作業。

臺北市衛生局為確保嬰幼兒食品安全，特別抽驗台灣雀巢股份有限公司其他批號「啟賦幼兒(童)成長專用配方」食品進行檢驗仙人掌桿菌，皆符合規定。

臺北市衛生局 提醒家長 沖泡奶粉，沖泡溫度 不低於 70°C 熱水沖泡，溶解後 再降溫至適合飲用溫度，奶瓶、奶嘴及量匙 應確實清洗並消毒，使用前保持乾燥，奶粉開封後避免冷藏，應置於陰涼乾燥處，並儘速使用完畢。

如民眾家中仍持有本案受影響批號產品，請立即停止食用，並可洽詢雀巢消費者服務中心專線

五、臺北市衛生局 公布 115 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市 衛生局 抽驗 元宵湯圓 全數符合規定