

- 一、 「超加工食物」的誘惑與代價
- 二、 「慢性發炎」 是百病之源！「5類食物」抗發炎、增免疫
- 三、 勤洗手、不生食，冬季注意「預防 諾羅病毒 食品中毒」
- 四、 臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 不符合規定
- 五、 臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、吃得開心 與 吃得健康 兩難全？

### 「超加工食物」的誘惑與代價

吃得開心 與 吃得健康 往往南轅北轍，這並非純粹的 個人選擇問題，而是 由產業設計、經濟壓力 與 人類本能 的複雜 交織而成。

超加工食品（ultra-processed foods）的 強大吸引力：  
它們 不僅廉價、便利，還準確迎合人類 對鹹、甜和脂肪的 原始渴望。  
超加工食品 具有高誘惑性

### 何謂「超加工食品」？

國際上 最廣泛 用來分類 加工食品的 飲食分類系統為「NOVA 食品分類（Nova food classification）」，是 巴西聖保羅大學 於 2009 年提出，「NOVA」的 食物分類法 將 食品 和 飲料 依照 加工性質、程度 和 目的，分成 四級：

- (1) 未加工 或 最少加工食品，例如 肉類、雞蛋、飲用水、蔬菜 和 果實。
- (2) 經過加工的 烹飪原料，包括 油、鹽、糖，加工目的 為了 與(1)組合菜餚。
- (3) 加工食品，如 蔬菜罐頭、魚罐頭 和 水果罐頭，通常是 (1)+(2)組合成(3)。
- (4) 超加工食品，包括 各式各樣 含糖飲料 和 碳酸飲料、包裝餅乾、加工肉品 和 魚排、超商量產的 包裝麵包、泡麵、冷凍食品(如 饅頭、包子 等)、微波即食食品 (義大利麵、炒飯 等)。

| 分類  | 1   | 2     | 3     | 4    |
|-----|-----|-------|-------|------|
| 雞蛋  | 水煮蛋 | 荷包蛋   | 蛋黃醬   | 蜂蜜蛋糕 |
| 水果  | 鳳梨  | 鳳梨蝦球  | 鳳梨罐頭  | 鳳梨酥  |
| 五穀米 | 五穀飯 | 五穀雞肉粥 | 八寶粥罐頭 | 雜糧餅乾 |

這些產品設計為「高誘惑性」（hyper-palatable），口感 極致誘人，遠超自然食物。  
現時 NOVA 分類系統 為多國廣泛採用，包括 聯合國糧農組織 及 世衛組織。

超加工食品產業的成功，仰賴 精準的市場策略。  
跨國巨頭 如 Nestlé、PepsiCo 及 Kraft Heinz，透過 重金廣告，以亮麗包裝及便利設計，

營造「即時快樂」的形象。

科學上，它們利用「極樂點」（bliss point），精準調配糖、鹽、脂肪比例，刺激大腦多巴胺釋放，形成類似成癮物質的機制。

研究顯示長期攝取這類食物會改變味覺偏好，讓新鮮蔬果顯得「乏味」，形成惡性循環。

超加工食品全球市場規模已逾萬億美元，新興市場成長尤其迅速，超加工食品的快捷、便利、及廉價的美味，完美契合忙碌的都市生活。

已成為公共衛生危機因素

然而，這份「開心」代價高昂。

世衛組織及多項大型研究證實，超加工食品與肥胖、心血管病、糖尿病及某些癌症風險有明顯的關係。

成人飲食中若超加工食品佔比過半，罹患慢性疾病的風險也相當高，

正在發育的兒童更容易受影響，2025年聯合國兒童基金會發佈官方報告，

全球肥胖兒童數目首次超過體重不足的兒童，

「吃不飽」的兒童在過去二十年普遍下降，但「吃不好」而營養不良的兒童卻大幅攀升。

美國對超加工食品的監管較鬆散，僅在2025年飲食指南中建議減少超加工食品。

亞洲國家大多無專門規管，依賴一般添加劑標準。

健康飲食成本已變得高昂

為何超加工食品難以抗拒？經濟與生活現實是其中的關鍵。

健康飲食的成本高昂，除了新鮮食材的生產成本、運輸成本、存藏成本都非常高，

亦需要時間去採購、烹調，除了購買食材的花費，工作及日常事務所佔據的時間，令安排健康美味的一餐變得奢侈。

尤其是在疫後通貨膨脹及貿易戰的陰霾下，物價高企，全球約三分之一人口都面臨「無法負擔健康飲食」的日常，忙碌雙薪家庭缺乏時間烹飪，超加工食品提供即時的解決辦法，成為了這些家庭的救星，結果日常飲食造成微量營養素缺乏的「隱性饑餓」，與熱量過高造成的肥胖問題，

雙重負擔下，慢性疾病成為醫療負擔。

各國政府積極推廣健康飲食，像最近立意改變美國人依賴超加工食品而推出的新版健康指南，鼓勵民眾限制超加工食物，不以熱量而是食物營養衡量每餐所需，回歸真正的食物，

但在漫長工時、乾澀荷包與生活壓力下，民眾寧願選擇即時的「開心」。

## 「美國飲食指南」大翻轉！低脂高碳退場、全脂紅肉回歸，台灣人該照單全收嗎？

美國於1月7日發布最新《2025~2030年美國飲食指南》（Dietary Guidelines for Americans, 2025 - 2030），以全新「倒金字塔」取代原來的「我的餐盤」，建議吃紅肉、喝全脂牛奶、大幅提高蛋白質攝取，並嚴格控糖至每餐10克。

這份由衛生及公共服務部（HHS）與農業部（USDA）共同揭示的新指南，徹底顛覆傳統強調低脂、高碳水化合物的建議，轉而擁抱全脂乳製品、紅肉與天然脂肪，並對糖分與加工食品發出前所未有的嚴厲警告。

## 新指南的核心訊息是「吃真食物」（Eat real food）

這份指南將影響美國聯邦營養計劃、學校午餐與軍隊伙食，也標誌著美國政府在對抗慢性病與肥胖症戰役中的策略急轉彎，試圖兌現總統川普提出的「讓美國再次健康」（Make America Healthy Again, MAHA）政策主軸。

## 新飲食指南 6大 革命性重點：蛋白質優先、控糖更明確、拒絕超加工

官方形容，新版指南是「常識與科學誠信的回歸」。相較於上一版，至少在6個關鍵領域出現明顯轉折。

### 1. 視覺全面翻轉，從「我的餐盤」到「倒金字塔」

上一版指南採用民眾熟悉的「我的餐盤（My Plate）」圖像，將餐盤分成約4等份，呈現各類食物比例；新版則改為「食物倒金字塔」，將蛋白質、全脂乳製品與健康脂肪放在最寬闊的頂端，象徵飲食優先順序。

相對地，澱粉與穀類被縮減至金字塔底部的尖端，意指「適量即可」，不再是飲食主體。

## 美國飲食指南 2025-2030



新版飲食指南將蛋白質、全脂乳製品與健康脂肪放在最寬闊的頂端，改為「食物倒金字塔」圖形。

# 食物金字塔 倒過來了

## 從吃飯配菜→改吃蛋白質配菜



|                   |                   |                        |                |                        |
|-------------------|-------------------|------------------------|----------------|------------------------|
|                   |                   |                        |                |                        |
| <b>紅肉</b>         | <b>奶油</b>         | <b>挑「牛奶」</b>           | <b>有意識地</b>    | <b>澱粉</b>              |
| <b>非每個人都適合</b>    | <b>不建議經常使用</b>    | <b>看成分</b>             | <b>吃「糖」</b>    | <b>不是敵人</b>            |
| 飽和脂肪高<br>易讓壞膽固醇上升 | 飽和脂肪高<br>不適合當日常用油 | 全脂乳製品是天然脂肪<br>有助孩童大腦發育 | 限制添加糖<br>懂得控制量 | 運動强度高/活動量大<br>澱粉就是你的燃料 |

## 2.蛋白質 優先，紅肉 解禁，攝取標準 拉高

新指南宣告要「結束對蛋白質的戰爭」。不同於過去傾向限制紅肉，新版明確將紅肉、家禽、海鮮、雞蛋，以及豆類、堅果等植物性蛋白，一併列為優先攝取的蛋白質來源。更引發關注的是攝取量調整。新指南建議，每公斤體重每天攝取 1.2~1.6 公克蛋白質，幾乎高出過去 0.8 公克建議量的 1 倍。美國官方解釋，這是因應肥胖與代謝失衡問題，必須透過較高蛋白攝取來支撐肌肉量與代謝健康。

## 3.脂肪翻身，全脂乳製品、奶油強勢回歸

這是最具爭議、也最顛覆過往的改變。過去數十年，美國政府一再提醒民眾選擇低脂、脫脂乳品，避免飽和脂肪；新指南卻反其道而行，建議每天攝取 3 份乳製品，並明確指出可包含「無添加糖的

全脂乳製品」。

在烹調油脂的選擇上，新指南也不再獨尊植物油，改為優先推薦橄欖油等天然油脂，並將「奶油」與「牛油」列為可接受選項。

雖然文字仍保留「飽和脂肪不超過每日總熱量10%」的技術性上限，但整體語氣已明顯鬆動。

#### 4.嚴格控糖，每餐10公克成新紅線

在糖分議題上，新指南態度比以往更為強硬。

過去僅以「每日熱量10%」作為上限，實務上較難以理解；

新版則直接劃出明確紅線：每一餐的添加糖不應超過10公克。

同時，對4歲以下幼兒，新指南明確建議「完全避免」添加糖，標準比過去「2歲以下避免」更嚴格。指南也不再鼓勵以代糖取代糖分，認為人工甜味劑無助於長期健康。

#### 5.向超加工食品宣戰，穀物地位下修

新指南首度明確呼籲民眾「避免超加工食品」(UPF)，尤其是高鹽、高糖、含人工香料、色素與防腐劑的包裝食品。

同時，穀物從過去金字塔的「地基」，下修為每日2~4份全穀類即可；

白麵包、餅乾、麵粉製品等精製碳水，則被明確列為應「大幅減少」。

#### 6.首度納入腸道健康概念

新版指南也罕見納入「腸道菌相」觀點，鼓勵攝取酸菜、泡菜、味噌、克非爾等發酵食品，以支持消化與腸道健康，這在過去美國飲食指南中幾乎未曾出現。

### 新舊飲食指南營養比一比

| 項目   | 新版指南<br>(2025~2030)           | 舊版指南<br>(2020~2025)  |
|------|-------------------------------|----------------------|
| 乳製品  | 推薦全脂乳製品，強調腦部發育營養              | 優先選擇脫脂或低脂(1%)        |
| 油脂   | 推薦奶油、牛油、橄欖油；不再強調種子油           | 減少飽和脂肪，建議種子油(例如菜籽油等) |
| 蛋白質  | 攝取目標提高近1倍，並將紅肉視為優質蛋白          | 限制紅肉攝取               |
| 糖分   | 每餐限制10公克；4歲以下完全禁糖             | 低於每日總熱量10%           |
| 加工食品 | 明確點名「避免」超加工食品                 | 措辭謹慎，較少針對工業食品        |
| 酒精   | 僅籠統建議「少喝是為了更好的整體健康」，未建議具體安全份數 | 男性每日不超過2杯，女性每日不超過1杯  |

## 專家反應兩極，減少加工食品獲肯定，脂肪與紅肉仍存爭議

新版指南 公布後，立即 引發討論。

美國心臟協會 肯定 減糖 與 減少加工食品 的重點，但 對 紅肉 與 全脂乳製品 的解禁 仍 表達疑慮，提醒 過量 飽和脂肪 可能增加 心血管風險。

有專家 指出，若 依指南 食用 8 盎司 肋眼牛排，恐 輕易 超過 每日飽和脂肪上限。

蛋白質攝取 拉高至 每公斤體重 每天攝取 1.2~1.6 克，若 未搭配 阻力訓練，效果有限，且 是否 適用所有族群，科學證據 仍未完全定論。

## 新指南 適合 台灣人嗎？營養師 5 個提醒

### 1. 別看到紅肉 就狂吃，美國情境 不等於台灣

倒金字塔 頂端 明顯 放入紅肉，反映的是 美國人 長期 攝取 大量 含糖、化學添加物 與 高度加工食品 的飲食背景；相較之下，紅肉 對他們而言 已是「相對好的選擇」。

但 台灣人 不必 因此 刻意增加 紅肉攝取，重點 仍在「少加工、吃原型」。

### 2. 蛋白質 要 吃對來源，也要 分配到 每一餐

新版指南 強調「每一餐 都要有蛋白質」，這是 過去 未被提及的概念。

蛋白質來源 仍應 以 雞蛋、魚類、禽肉、蝦類 與 豆製品 為主，並 盡量避免 香腸、火腿、培根 等 加工肉品，以降低 鈉 與 飽和脂肪 攝取，同時 也應減少 油炸等 高油烹調方式。

### 3. 植物性食材 仍是 飲食主體，不可被忽略

從新版圖表中 可以發現，蔬菜、水果、全穀類、堅果 與 種子 等植物性食材，整體比例 仍高於動物性食物。

植物性蛋白 來源 如 豆類、豆腐，同樣是 重要的 蛋白質選擇，不應 因「蛋白質優先」而 忽略植物在飲食中的 核心角色。

### 4. 吃水果，不等於喝果汁

相較於 前一版 仍容許 100%果汁，新指南 明確提醒 應限制 果汁攝取，或 稀釋飲用。

果汁缺乏咀嚼、纖維少、糖分集中，對血糖影響較大，尤其 家長 更應鼓勵孩子「吃水果，而 不是 喝果汁」。

### 5. 控糖標準 更具體，反而 更好執行

新版指南 將 糖分限制 具體化為「每餐 不超過 10 公克」，且建議 4 歲以下幼兒 完全避免 添加糖。相較 過去 以百分比計算的 模糊建議，這樣的量化指標 更貼近 日常生活，也 更有助於民眾 實際 落實控糖。

## 二、慢性發炎是「百病之源」！

### 「5類食物」抗發炎、增免疫

日常生活中，若是出現疲勞、過敏、感冒、身體莫名痠痛、心情鬱悶等，其實都是身體的求救訊號。

若長期「慢性」發炎，可能會導致原本要攻擊外來物的身體免疫機制開始攻擊正常細胞組織，引發身體不舒服，長時間下來就會導致身心俱疲。

#### 【慢性發炎 恐引發的疾病】

- 1.各類癌症：發生、惡化、轉移。
- 2.腦神經疾病：阿茲海默症、帕金森氏症、失智症、多發性硬化。
- 3.心血管疾病：中風、心臟衰竭、動脈硬化、心肌疾病。
- 4.精神疾病：憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症。
- 5.骨頭 肌肉疾病：骨關節炎、圖潔性關節炎、骨質疏鬆症、肌肉萎縮症。
- 6.代謝疾病：脂肪肝、心臟病、糖尿病、腎衰竭、代謝症候群、慢性疲勞症候群。
- 7.慢性發炎疾病：氣喘、狼瘡、腸躁症、胰臟炎、牛皮癬、結腸炎、慢性阻塞性肺病、風濕性關節炎。
- 8.糖尿病併發症：高血壓、敗血症、腎臟病、動脈硬化、神經病變、心血管疾病、視網膜病變。

#### 可能導致 身體 處於慢性發炎的 日常生活習慣

##### ●常吃 加工食物

甜食、加工肉、炸物、洋芋片、高油脂、高糖分和人工添加劑，會干擾身體的正常代謝、增加體內的氧化壓力，而反式脂肪酸會刺激炎症反應 影響免疫系統。

##### ●空氣汙染

空氣中的有害物質（懸浮微粒、氮氧化物等）會進入呼吸系統使免疫力下降、導致身體處於發炎狀態，對肺部和呼吸系統也是一大傷害。

##### ●壓力太大，沒抒發

長期的壓力會刺激腎上腺素和皮質醇的分泌，引起免疫系統的改變，進而引發慢性發炎，而長期壓力大也會破壞腸道屏障功能，增加發炎機率。

##### ●睡不好、睡不夠

影響免疫系統的正常運作，發炎反應無法適當調節，增加體內的壓力激素（皮質醇）進一步加重發炎反應，還會產生自由基、增加氧化壓力。

##### ●挑食、飲食不均衡

缺乏人體所需的營養素會減弱身體的抗發炎能力，增加慢性發炎的風險，也容易受到自由基的攻擊，增加發炎機率。

##### ●菸、酒

尼古丁、焦油會直接刺激呼吸道，增加體內的氧化壓力，酒精會損害肝臟、影響免疫系統，促使發炎反應。

## 「5類 抗發炎食物」，

應以天然原型食物為主，建議 均衡攝取 多樣食物，以此 對抗慢性發炎、正視身體警訊：

1. **【魚類】**：主要是含有豐富的 Omega-3 脂肪酸。推薦食物：鮭魚、鯖魚、沙丁魚。
2. **【深色蔬菜】**：攝取足夠 維生素、植化素，多種 抗氧化物質 幫助抗發炎。  
推薦食物：青花菜、菠菜、蘆筍、芥藍菜。
3. **【類黃酮 和 多酚類】**：增強身體免疫力。推薦食物：蘋果、柑橘類、番茄、綠茶。
4. **【堅果類】**：從中 攝取 Omega-3 脂肪酸 及 抗氧化物質。有助於降低體內的「慢性發炎」，讓免疫細胞 不會過勞、失衡，比較要注意的是 Omega-3 是 我們人體無法自行製造的，必須從食物 攝取。推薦食物：南瓜子、堅果、核桃、亞麻籽。
5. **【辛香料】**：如 辣椒素、大蒜素，尤其 薑黃素。推薦食物：辣椒、大蒜、薑、蔥。



## 三、勤洗手、不生食，冬季注意預防諾羅病毒食品中毒

根據衛生福利部食品藥物管理署統計自 104 年至 112 年間，諾羅病毒是國內食物中毒的首要病因，好發於 冬季(11月~3月)。

諾羅病毒 是一種會造成 急性腸胃炎的病毒，人類是 唯一宿主，主要 透過 糞口途徑傳染，能長時間存活在受感染者的糞便與嘔吐物中，毒性雖不強，但病毒顆粒少量即可致病，具有高度傳染力，透過與病患分享食物、水、器皿，接觸到病患的嘔吐物、排泄物，甚至病患曾接觸的物體表面，都可能感染，因此需要特別注意受感染者環境消毒，避免病毒傳染。

常見 諾羅病毒引發食品中毒食品為 受病毒污染之 生蠔、生魚片、未經加熱處理的即食食品如三明治、生菜等。

其中高危險族群包含長者、孕婦、嬰幼兒、免疫力弱人士須特別注意。易發生餐飲場所如飯店、學校等人口密集場所。症狀為引發急性腸胃炎，如噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛，部分會有輕微發燒等症狀。發病潛伏期約 24-48 小時出現症狀，通常會持續 1-10 天之後就會逐漸痊癒。

臺北市衛生局提醒市民朋友及食品業者可以採取以下預防方法:

1. **勤洗手**：保持個人衛生，飯前和如廁後應洗手。
2. **避免生食**：飲水先煮沸再飲用、食物應清洗乾淨並充分煮熟或加熱（諾羅病毒 在 85-90°C 的溫度下加熱 90 秒以上 病毒就會失去活性）、不生食。
3. **發病 要區隔**：若發現有人感染，應立即進行區隔，避免交互感染。為預防把疾病傳染給他人，尤其是 餐飲業 應保持 環境及注意人員(廚工)、校園(孩童)健康狀況，若受感染後應於症狀解除 至少 48 小時後才可上班，避免大規模傳染。
4. **清潔後正確消毒**：因酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，環境清潔後建議以漂白水 0.1%(1,000ppm)進行消毒，有嘔吐物及排泄物的地方則建議清潔後使用 0.5%(5,000ppm)漂白水進行消毒。

## 四、臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 不符合規定

### 臺北市衛生局公布 114 年 第 3 波 生鮮水產品 抽驗結果

為維護民眾食用水產品之安全，臺北市衛生局 114 年度 11 月執行生鮮水產品第 3 波抽驗專案，前往賣場、餐廳及市場等販售場所，共計抽驗 32 件，檢驗結果 5 件不符合規定，不合格率 15.6%，其餘 均符合規定。

此次共計抽驗 32 件 生鮮水產品，包含 6 件 魚類、5 件貝類、16 件甲殼類、5 件頭足類，依產品種類檢驗 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)及 組織胺。

檢驗結果 2 件「黃魚」分別檢出 還原型結晶紫 (leucocrystal violet, LCV) 1.2 ppb 及 1.7 ppb (標準：不得檢出) 不符「動物用藥殘留標準」，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 條第 1 項第 2 款規定應處新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰，並依同法第 52 條第 1 項第 1 款規定產品應予沒入銷毀，業者無法提供該產品確切來源，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 款規定處辦。

3 件甲殼類(旭蟹、冷凍旭蟹、三點蟹)分別檢出重金屬鎘：1.5 mg/kg、0.8 mg/kg 及 1.1 mg/kg (標準:0.5 mg/kg)，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」規定，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，上述 3 件產品已移請產品來源轄管衛生局依權責辦理。

重金屬 進入人體的途徑 包括食物、吸入灰塵、皮膚接觸及飲水等；而水產品中重金屬的來源，主要是因為生長於受污染的水體，水產品都可能含有微量的重金屬，包括鉛、鎘及甲基汞，但也不必太擔心，均衡攝食各類水產品，不偏食特定大型魚類，即可降低重金屬攝取的風險。

還原型結晶紫 (leucocrystal violet, LCV) 可避免水產品遭黴菌、微生物感染，但對於人體有致癌風險，因此未准用於食用水產品，為不得檢出之動物用藥。臺北市衛生局提醒，飼養業合法使用核准藥品，除了必須考慮動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，如此才能確保產品安全衛生。

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 114 年度 食品容器具及循環杯 抽驗結果

臺北市衛生局為保護民眾使用市售食品容器具及循環杯之衛生安全，至量販店、婦嬰用品店、五金百貨商店、連鎖便利超商及連鎖速食店等處進行抽驗，共計抽驗 40 件食品容器具及 27 件循環杯，食品容器具品質及循環杯清潔度檢驗結果皆符合規定，惟其中 3 件產品食品容器具標示不符規定。

本次食品容器具抽驗包含 15 件塑膠容器具（含 5 件塑膠奶瓶、5 件一次性外帶食品容器具（PP/PE/PET）及 5 件 Tritan 水壺或矽膠容器具）、5 件紙容器有淋膜、5 件免洗筷子、5 件玻璃（或陶瓷器、施珐瑯）之容器、5 件 PTFE 塗層不沾鍋及 5 件不鏽鋼內膽保溫瓶，依產品屬性擇定檢驗項目，包含材質鑑別、耐熱性試驗、材質試驗、溶出試驗、雙酚 A 總含量、螢光增白劑及重金屬（鉛、鎘）等，檢驗結果均符合規定，惟有 3 件產品 標示不合格；

另依據臺北市環境保護局提供環保杯租借服務之門市，抽驗 27 件循環杯，檢驗項目為澱粉殘留物、脂肪殘留物、蛋白質殘留物及烷基苯磺酸鹽（ABS）殘留，皆符合規定。

臺北市衛生局說明，食品容器具 標示不符規定違規情形包括：

- 1 件產品 本體 未標示 材質名稱 及 耐熱溫度；
- 1 件 外箱 耐熱溫度標示 與 本體不相同；
- 1 件 國內 負責廠商 地址不齊全。

食品容器具未依食品安全衛生管理法第 26 條規定標示者，依同法第 47 條規定，可處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰，並依同法第 52 條第 1 項第 3 款規定，命業者將違規產品限期回收改正，改正前不得繼續販賣；食品容器具未依食品安全衛生管理法第 28 條規定標示者，依同法第 45 條規定，可處新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰。3 件產品來源皆為外縣市，已移請所轄衛生局查處。

臺北市衛生局提醒販售業者，依據衛生福利部 105 年 4 月 18 日部授食字第 1041304937 號公告修正，製造日期為 106 年 7 月 1 日後之「食品接觸面含塑膠材質之食品器具、食品容器或包裝」產品應於最小販賣單位的包裝或本體上標示，且標示應具顯著性，提供消費者選購時參考，不得僅於不可拆封的包裝內部之本體或說明書等方式標示。

供重複使用之塑膠類食品器皿或容器，其主要本體並應以印刷、打印或壓印方式標示其材質名稱及耐熱溫度，不得粘貼，亦不得僅在外包裝標示。

有關塑膠類食品容器具之耐熱溫度可能因為不同規格或經由不同加工方式製成，以致實際耐熱溫度有所不同，故各產品之實際耐熱溫度，應以製造商標示為準。

消費者於購買前應先確認其材質名稱、耐熱溫度及使用注意事項或微波等其他警語，選購標示完整之產品，並依照標示事項正確使用；當產品發生破損或裂痕，應立即更換，以確保安全與健康。

## 臺北市衛生局 公布 114 年 11 月 生鮮蔬果 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，114 年 11 月 共計抽驗 50 件蔬果產品，檢驗結果 5 件產品 不符規定，**不合格率 10 %**。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

「**格蘭芽**」2 件；

「**青蔥**」、「**甜椒**」、「**菠菜**」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。

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。

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。

## 臺北市衛生局 公布 114 年度 夜市即食食品 抽驗結果

為保障本市民眾食用轄內即食食品衛生安全及品質，針對本市夜市供應之即食食品進行全面抽驗，今年 10 月 共計抽驗 50 件（包括 冰品 7 件、冰塊 8、飲料 12 件、即食食品 23 件），檢驗結果 1 件不合格，**不合格率 2%**。

此次抽驗 50 件即食食品（包含即食食品、食用冰塊、冰品、現場調製供應之飲料），依類別檢驗食品中**微生物衛生標準**，其中 1 件冰品複抽結果不符規定，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。

## 臺北市衛生局公布 114 年 油脂類產品 反式脂肪酸標示查核結果

反式脂肪酸 是 心血管健康的 隱形殺手，為確保市售油脂類產品的食用安全，臺北市政府衛生局 114 年 10 月中旬於早餐店、咖啡店、烘焙店、攤商、超市、賣場及一般商店等處抽驗 25 件油脂類產品，檢驗反式脂肪酸含量，並針對油脂類產品反式脂肪標示的準確性及透明性進行檢查，**查核結果 4 件 不符規定，不合格率 16%**。

本次抽驗 25 件 油脂類產品，包含 8 件奶油、5 件餅乾及 12 件抹醬，檢驗反式脂肪酸（15 項）含

量，並進行標示符合性查核，

其中 3 件產品「**Hellmanns 凱薩沙拉醬**」、「**凱撒沙拉醬**」及「〔瑞米亞〕美乃滋」，

其外包裝標示 反式脂肪含量 均為「每份：0 公克/每 100 公克：0 公克」，

惟每 100 公克 各該產品檢出之反式脂肪含量分別為 0.41 公克及、0.42 公克及 0.31 公克，均**超過**每 100 公克**固體(半固體)0.3 公克**，依法 **不得宣稱 不含反式脂肪之數值**；

另 1 件產品「**日久沙拉醬**」外包裝標示反式脂肪含量為「每份：0.2 公克/每 100 公克：0 公克」，

惟每 100 公克產品檢出之反式脂肪含量為 0.64 公克，已**超過標示之允許誤差範圍**，而未依**實際數值**標示。

以上 4 件產品均違反「**包裝食品營養標示應遵行事項**」及**食品安全衛生管理法第 22 條**之規定。經追溯案內 2 件標示不符規定產品來源屬本市業者，已依法處辦；另 2 件屬外縣市業者，已移請所轄衛生局依權責處辦。

依據「**包裝食品營養標示應遵行事項**」，食品須於包裝容器外表之明顯處以表格方式標示「**脂肪、飽和脂肪（或飽和脂肪酸）、反式脂肪（或反式脂肪酸）含量**」，其允許之誤差範圍為小於等於標示值之 120%；若該食品每份及每 100 公克之固體（半固體）或每份及每 100 毫升之液體所含總脂肪不超過 1.0 公克或所含反式脂肪不超過 0.3 公克，反式脂肪含量得以標示為「0」。包裝食品營養標示違反**食品安全衛生管理法第 22 條**之規定，可依**同法第 47 條**處分負責廠商新臺幣 3 萬元至 300 萬元罰鍰，並依**同法第 52 條第 1 項**命業者將違規產品限期改正，改正前不得繼續販賣。

臺北市衛生局說明，反式脂肪目前無已知益處，而攝取反式脂肪與罹患心血管疾病風險增加具相關性。世界衛生組織亦建議成年人將反式脂肪攝取量限制在總熱量的 1%以下，即在每日飲食中反式脂肪攝入量每 2 大卡不應超過 2.2 公克。

提醒消費者挑選食品時詳閱產品成分及營養標示，優先選購「**反式脂肪 0 公克**」之產品及天然食材，少吃加工(如高溫油炸、烘焙等)食品，讓享受美食的同時減少身體健康負擔。

## 臺北市政府衛生局公布 114 年度 網購醃漬食品 抽驗結果

隨著網路購物普及，消費者購買食品方式趨於多元，透過網路下單並宅配到府已成為常見消費型態。為強化網路販售食品的衛生安全管理，臺北市政府衛生局公布 114 年度 網購醃漬食品抽驗結果，總計抽驗 25 件產品（包含 醃漬蔬菜 10 件、蜜餞食品 6 件、醃漬水果 1 件、脫水蔬果 1 件、糖漬醃漬果類 2 件及八仙果 5 件），**檢驗 食品添加物（防腐劑、甜味劑、漂白劑、殺菌劑及著色劑等項目），檢驗結果 均符合規定，惟其中 5 件涉標示不符規定，不合格率 20%。**

臺北市衛生局嚴格遵循衛生福利部食品藥物管理署公告的專業檢驗方法，確保科學數據的可靠性。包括：「**食品中防腐劑之檢驗方法**」、「**食品中甜味劑之檢驗方法—多重分析**」、「**食品中二氧化硫之檢驗方法**」、「**食品中過氧化氫之檢驗方法**」及「**食品中著色劑之檢驗方法**」。其中 5 件產品檢出甜味劑標示不符，針對不符規定產品，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。

臺北市政府衛生局提醒 醃漬及脫水蔬果 與 蜜餞食品製造業者 使用 食品添加物 均應符合「**食品添加物使用範圍及限量暨規格標準**」，不過量使用、遵照使用範圍及限制，並重視製作過程、環境衛生及自主管理情形，包括產品的品質衛生、人員、設備及環境衛生等。

針對包裝產品之外包裝標示，也要落實完整標示，避免因標示未完全或標示錯誤而違規，影響民眾選購權益。而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。

同時呼籲消費者在網路選購食品時，優先選擇具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，切勿購買來源不明產品。建議多食用當季新鮮蔬果，避免食用過多加工食品，並攝取足量水分，以維護健康。

## 臺北市衛生局 公布 114 年 10 月 生鮮蔬果 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，114 年 11 月 共計抽驗 52 件蔬果產品，檢驗結果 6 件產品 不符規定，**不合格率 11.5%**。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

「青江菜」、「蚵白菜」、「西芹」、「地瓜葉」、「白蘿蔔」、「花椰菜」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。

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。

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。

## 臺北市政府衛生局公布 114 年 豆製品、豆漿 抽驗結果

臺北市政府衛生局執行市售豆製品、豆漿專案抽驗計畫，至傳統市場、超市、餐飲店等抽驗，檢驗防腐劑（12 項）、過氧化氫及基因改造黃豆等項目，共計抽驗 85 件，**檢驗結果 7 件 不符規定，不合格率 8.2%**。

臺北市衛生局分析今年度專案抽驗結果，7 件不合格產品中，

有 3 件豆腐產品 檢出防腐劑 苯甲酸，

2 件 豆干產品 檢出 苯甲酸超標 及

1 件 干絲產品 檢出 過氧化氫、

1 件 干絲產品 同時檢出 過氧化氫 及 苯甲酸 超標。

臺北市衛生局已命抽驗地點下架不得販售，追查違規產品來源屬外縣市者，已移請轄管衛生局辦理。

臺北市衛生局表示，上述不符規定之產品，依違反食品安全衛生管理法第 18 條及第 47 條第 9 款規定，可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。此外，提醒販賣業者務必留存進貨憑證，以利違規食品之源頭追蹤管理，共同為民眾食安把關。倘無法提供不符規定產品確切來源，妨礙後續源頭追蹤查核，依違反食品安全衛生管理法第 47 條第 11 款規定，可處新臺幣 3 萬至 300 萬元罰鍰。

「苯甲酸」為可合法使用之防腐劑，依據衛生福利部食品藥物管理署公告之「食品添加物使用範圍

及限量暨規格標準」規定，苯甲酸可使用於「豆皮豆乾類」產品（如豆干、豆干絲、豆皮、豆包等），其用量為 0.6 g/kg 以下，不得使用於「豆腐類產品」（包括板豆腐、凍豆腐等）。

過氧化氫（H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>），俗稱雙氧水，可做為食品殺菌劑，具有漂白、防腐效果等用途，常使用於豆製品（豆腐、豆干、干絲、麵腸）之加工過程，依據食品添加物使用範圍及用量標準規定，食品中不得殘留。

臺北市衛生局嚴正呼籲業者應秉持職業道德，勿濫用食品添加物，也提醒民眾在選購豆製品時，最好向信用良好的廠商購買，優先選擇完整包裝產品並留意產品上是否有完整明確的中文標示以掌握完整的產品訊息，以減少購買到違規食品之機會。由於豆干及豆腐類製品屬高水活性產品，常溫下易腐敗，應儘可能冷藏保存於 7°C 以下，並採「先進先出」原則，以維持產品的新鮮與品質。

## 臺北市衛生局 公布 114 年 火鍋料 抽驗結果

寒冬時節，吃一鍋熱騰騰的火鍋能抵禦寒意，為維護民眾食用火鍋料產品之衛生安全，臺北市衛生局執行火鍋料專案抽驗計畫，抽驗地點包括火鍋店、餐飲店、市場、賣場及超市等，共計抽驗 60 件，其中 6 件品質不符規定，不合格率 10.00%。

本次共計抽驗 60 件產品，包括高風險蔬菜 15 件、火鍋料加工製品 10 件、豆製品 15 件、肉品 5 件、羊肉 5 件、水產品 5 件及花生粉(醬)5 件；依品項擇定檢驗項目包括農藥殘留、動物用藥及動物性成分、重金屬(鉛、鎘)、食品添加物(防腐劑、殺菌劑、著色劑、漂白劑)及真菌毒素，檢驗結果

3 件 蔬菜 (青江菜 2 件、香菜 1 件) 檢出農藥殘留，不符「農藥殘留容許量標準」；

2 件 花生粉 檢出 黃麴毒素，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」第 4 條食品中之真菌毒素限量；

1 件 豆腐類產品 檢出 防腐劑 苯甲酸，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屬外縣市，已移請所轄衛生局依權責辦理；來源屬臺北市業者，將依法處辦。

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；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「食品中污染物質及毒素衛生標準」者，違反食品安全衛生管理法第 17 條，經命限期改正屆期不改正，可依同法第 48 條第 1 項第 8 款規定處負責業者新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

臺北市衛生局表示於市面抽驗產品屬於終端的管理，惟有源頭管理才能落實食品安全，並呼籲農友應正確施用農藥才能有效減少蔬果殘留農藥的問題。民眾宜優先選購當季蔬果，於食用或烹調前以流動清水沖洗根部或果蒂處，再以水浸泡 10-20 分鐘，接著使用流動的水源沖洗 2 至 3 遍，烹煮時將鍋蓋打開等方式以減少及降低農藥殘留。

黃麴毒素主要是黃麴黴菌所產生之二級代謝產物，大劑量食入會引起肝毒性發炎及肝細胞壞死，經常汙染花生、玉米、米、麥及堅果類等作物。臺灣濕熱氣候利於黃麴黴菌的生長條件(環境溫度攝氏 30-38 度、相對溼度 80%以上)，因此消費者購買此類產品時，選擇信譽良好廠商、產品包裝完整，開封後保存於乾燥環境，及先買先吃原則，來維護食用安全。

「苯甲酸」為可合法使用之防腐劑，惟不得使用於「豆腐類產品」(豆腐、凍豆腐、油豆腐、臭豆腐等及豆漿)，苯甲酸偏向水溶性，進入人體後，可從尿中排出，倘過量食入則會引起腹瀉、胃痛、心跳快等症狀，適量喝水可幫助新陳代謝排出。

## 臺北市衛生局公布 114 年度 觀光景點餐飲場所 即食食品 第 2 波 抽驗結果

為保障本市民眾食用「觀光景點餐飲場所」供應之即食食品衛生安全及品質，針對本市觀光旅行業合作之餐飲場所即食食品進行全面抽驗，本次共計抽驗 49 件（包括冰品 2 件、生魚片 1 件、冰塊 9 件、飲料 19 件、即食食品 18 件），檢驗結果 4 件 不符合規定，不合格率 8%。

此次抽驗 49 件即食食品(包含 即食食品、生鮮水產品、食用冰塊、現場調製供應之飲料)，依類別檢驗食品中微生物衛生標準，其中 4 件產品 複抽結果不符規定，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。

## 五、臺北市衛生局 公布 114 年度 抽驗結果 符合規定

### 臺北市 衛生局 公布 114 年度 即食截切水果 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，臺北市衛生局今年 9 月至 臺北市 夜市 即食截切水果攤販 進行抽驗，共計抽驗 29 件 產品，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）及食品中微生物衛生標準，檢驗結果全數合格。

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。

此外，購買截切水果應以當季時令水果為首選，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，以及有適當包覆或包裝儲存。

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，請勿購買，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，新鮮又美味。

# 臺北市政府衛生局公布 114 年 下半年 食品中輻射殘留抽驗及產地標示結果

臺北市政府衛生局 114 年逐月至臺北市各超市、超商、大賣場、雜貨店家等處進行抽驗，114 年下半年共計抽驗 42 件 日本進口食品(包含 水產品、肉品、醬料、休閒食品等)，依據食品安全衛生法第 15 條第 2 項公告之「食品中原子塵或放射能污染容許量標準」檢驗 食品中輻射殘留量(碘-131、銫-134 及銫-137)，檢驗結果皆符合規定，另針對 42 件日本進口食品進行產地標示查核，結果亦符合規定。

衛生福利部食品藥物管理署 114 年 11 月 21 日將日本食品回歸常態管理措施，係依據科學證據、理性討論、務實管理之結論，新措施調整為由日本政府就其限制流通之食品品項，由該國進行管制，並由我國主管機關於邊境依食品安全衛生管理法相關規定，持續依據風險管控機制，抽樣檢驗輻射，確保食品安全。

日本輸入輻射檢測符合規定之食品，於正常攝食情況下，長期食用並不會有危害風險之虞，民眾無須過度憂慮，若對日本輸入食品仍存有疑慮，建議可選擇歷年抽驗合格之產品、國產或其他國家產品。

## 臺北市政府衛生局公布 114 年度 冬至湯圓 抽驗計畫

冬至時節將至，因應國人吃湯圓習俗，臺北市衛生局為保障民眾食用冬至應景食品安全，於傳統市場、餐飲店等販售地點進行湯圓及配料抽驗共 20 件，檢驗 12 項 防腐劑、順丁烯二酸、邦克列酸、有顏色者加驗著色劑，結果均符合規定。

臺北市衛生局呼籲業者應落實自主管理，符合食品添加物使用相關規定，確保食品衛生安全及品質。民眾選購時，避免選擇顏色過於鮮豔的湯圓，建議優先選擇包裝完整、標示清楚，以及熱量、糖含量相對較低的產品；若選購現場手工搓揉之散裝湯圓，也應留意販售場所環境、設備和工作人員的衛生情形；另為確保產品維持最佳的鮮度及防止質變，應注意產品之保存溫度，冷凍產品須放置在-18°C以下、冷藏產品則應置放 7°C以下，當日製作的常溫產品也應保存於陰涼處，並盡早食用完畢，大啖湯圓之際，建議可搭配高纖蔬果及適當運動，以免增加身體負擔。

## 臺北市政府衛生局 公布 114 年 第 4 季 生鮮禽畜肉品 抽驗結果

維護民眾食用生鮮禽畜肉品之安全，臺北市政府衛生局 114 年第 4 季針對傳統市場、超市及賣場等市售通路執行生鮮禽畜肉品抽驗，共計抽驗 8 件生鮮禽畜肉品，檢驗結果皆符合規定。

本次抽驗生鮮禽畜肉品包含牛肉 4 件、雞肉 3 件、烏骨雞 1 件，依品項擇定檢驗項目，包括檢驗禽畜產品中殘留農藥、動物用藥(氯黴素類抗生素、乙型受體素類、抗原蟲劑多重殘留分析、Carbenicillin、氯苯並嘧啶氨基甲酸、抗生素及其代謝物多重殘留分析、離子型抗球蟲藥、β-內醯胺類抗生素多重殘留分析、硝基咪喃代謝物、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、曲狀桿菌、Piperazine、8-Hydroxyquinoline 及海樂奎喏 Carbenicillin、可利斯汀等)，檢驗結果皆符合規定。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜業者於使用藥物控制細菌或寄生蟲時，應確實遵守動物用藥相關規定，除了必須考量動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，才能確保禽畜肉品安全衛生；另呼籲消費大眾在選購時，以正常色澤無異味為佳，勿購買來源不明產品，並注意肉品之貯放

環境，避免高溫久放，以確保飲食的安全與衛生。

臺北市衛生局表示，於市面上抽驗產品屬於末端管理，販售業者係配合衛生局執行稽查抽驗，為釐清產品來源，販售業者應要求賣方提供完整產品交易憑證並主動保留進貨證明、合格屠宰證明及自主檢驗報告，以利後續追查不合格產品來源，達到源頭管理之成效。

臺北市政府衛生局提醒市民朋友，處理肉類產品，應澈底加熱，減少生食或食用加熱不完全的食品。

衛生局特別呼籲民眾務必謹記「預防食品中毒 5 要原則」，

- 要洗手(調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮)、
- 要新鮮(食材要新鮮，用水要衛生)、
- 要生熟食分開(處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染)、
- 要澈底加熱(食品中心溫度超過 70°C，細菌才容易被消滅)、
- 要注意保存溫度(保存低於 7°C，室溫不宜放置過久)，落實食品安全，守護自身的健康。