

橋頭國中午餐用餐禮儀及注意事項

壹、進餐前：

- 一、吃飯前要把手洗乾淨。
- 二、餐桌清理乾淨，將桌面的書本及雜物收起來。
- 三、打飯同學請勿互相交談，要配戴手套、帽子、口罩及圍裙。
- 四、打菜前先確認各餐盒內是否有異物，若有異物立刻向老師反應。
- 五、排隊打菜不說話，打好之後安靜入座。
- 六、認識每日所吃的食物及營養素。
- 七、「吃多少，打多少菜」為原則，吃完隨後補充，以不過量為原則。

貳、進餐時：

- 一、坐姿端正，與桌子保持適當距離。
- 二、正確使用餐具，用餐時不發出噪音。
- 三、進餐時應和諧快樂，細嚼慢嚥。
- 四、養成不偏食，不過量的好習慣。
- 五、口中有食物時，請勿交談。
- 六、掉落在地面的食物不可再食用。
- 七、食物如果有異味時，應立即停止進食，立刻向老師反應。
- 八、水果應在教室內食用，不要拿出教室外食用，更不可邊走邊吃。
- 九、飲料及點心請務必於當日當餐 30 分鐘內食用完畢，避免因保存不當而變質。

參、進餐後：

- 一、未吃完的食物，請集中進行「廚餘」回收，做好分類工作。
- 二、個人餐具請擦拭乾淨，再帶回家清洗，洗手台僅清洗公用餐具。
- 三、公用餐具請擦拭乾淨(一天最多使用兩張衛生紙)，沒有飯粒菜渣後，再去洗手檯清洗。
- 四、打餐檯請擦拭乾淨，共同創造一個衛生安全的用餐環境。
- 五、請將各班餐桶、湯桶及廚餘帶回廚房歸位。
- 六、用完餐後要刷牙漱口，避免蛀牙。
- 七、用餐後避免劇烈運動，以免影響消化。

橋頭國中午餐用餐參考流程

時間	工作事項	負責人	備註
11:55 抬餐	1. 抬飯菜同學準備完畢。 2. 其餘同學洗手、備妥個人餐具。	抬飯菜學生	1. 請至廚房抬餐，確認抬自己班的餐桶。 2. 至廚房抬餐時，請勿嬉鬧奔跑。
12:00 打菜	1. 全班同學依序排隊取餐。 2. 已取餐完畢同學回位靜坐，等待全班開動。	午餐負責人 打菜學生	打菜同學請確保每個人都有足夠的飯菜，不要剩太多或不夠分。
12:10 享用午餐	1. 用餐 2. 全班安靜用餐，需加飯菜同學自行取餐。 3. 各班飯菜份量不足，請派同學至廚房取用，務必將餐蓋蓋上，再至廚房打菜。		
12:25 餐後整理	1. 用餐完畢，將飯菜殘渣集中於個人湯碗中，再倒入菜桶中。（果皮、垃圾分開處理）。 2. 個人餐具：請用衛生紙將自己的餐盤擦拭乾淨，再放入餐袋中， <u>放學帶回家清洗</u> 。 3. 公用餐具：請清洗乾淨，自然風乾、歸位。 4. 廚餘請帶到指定地點。 5. 各班抬餐同學將餐桶帶回廚房置放。	全班同學	1. 廚餘放置地點—各班之菜桶中，再帶至廚房廚餘桶。 2. 請將乾廚餘及含湯水的廚餘分別倒至廚房指定位置。 3. 若有午餐意見調查表，請交回廚房。

※午餐剩飯菜打包申請：

若需打包午餐者，須填寫打包申請表(請至午餐室索取或上網列印)，並請於班上學生用完餐後，在班級內自行打包剩餘飯菜。

※午餐退費須知：

- (1) 須事前提出申請且連續達 5 個工作天以上，退還 75% 午餐費。【99-2(2) 午委會決議】
- (2) 須事前提出申請且大於 1 個月(含)以上，則退全額午餐費。【102-1(2) 午委會決議】