

# 健康快遞

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

## 外食選擇攻略 安全美味一次掌握

外食已成為現代人忙碌生活中較常見的飲食方式。然而，美味與便利的背後，若食品來源、保存條件不佳，仍可能影響食品品質與安全。對於每天三餐仰賴外食的上班族與學生族群而言，從選擇餐廳環境、攤販小吃、行動餐車、外送平台，甚至雲端廚房，以及挑選「食在優良」餐廳，處處都是需要留心的細節。為此，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請國立臺灣海洋大學食品科學系凌明沛教授，分享外食族如何在滿足味蕾與確保食品衛生之間取得平衡，在外也能吃得安心！



### 外食族必看：辨色澤、察環境，送得更安心

許多民衆對外食印象停留在「看起來好吃就安心」來做為外食的判斷依據，但凌明沛教授指出，部分小吃或加工食品為了色香味誘人，可能過度使用食品添加物，若未依規定使用則已違法，民衆在選購時可避免選購色澤異常鮮豔的食品。此外，對於肉品與海鮮等食材來源，消費者也應提高警覺。依規定，食品業者應妥善保存原材料來源文件，供衛生單位查驗；而各地衛生局亦會定期或不定期進行稽查。凌明沛教授提醒，若選購到色澤、氣味異常的

肉品與海鮮，可能存在如冷凍回溫或品質不穩等風險，建議選擇信譽良好、來源可追溯的業者。



### 外食須留意

- 食物色澤是否異常
- 環境是否安全衛生

在挑選餐廳時，建議「用眼看」是第一步。實體餐廳的衛生相對容易觀察：店面外觀是否整潔？餐具是否乾淨無水漬？有無蒼蠅飛舞或異味？地板是否油膩？這些都是重要指標。若有開放式廚房，更可觀察員工操作流程，例如：是否佩戴口罩或手套備餐？是否勤洗手等這些操作細節，透露出店家是否重視食品衛生。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1055 期）

## 從夜市到雲端廚房 掌握飲食安全關鍵

另外在挑選夜市小吃、行動餐車或外送餐點時，消費者除了追求美味，更需要掌握食品安全細節。為此，食藥署邀請國立臺灣海洋大學食品科學系凌明沛教授提供專業建議，從傳統小吃挑選，到行動餐車與雲端外送注意事項，幫助外食族吃得安心又開心。人情味十足的傳統小吃與夜市，也是許多外食族的選擇，衛生條件則是挑選的重點。建議選擇生意穩定、回客率高的攤位；觀察檯面是否整潔、食材是否有遮蓋與防塵；留意油鍋是否色澤混濁、表面是否有浮渣，或在加熱時是否冒出異味與黑煙，這些都可能是油質劣化跡象。此外，若食材

長時間暴露於室溫、未覆蓋、表面乾皺或有異味，可能存在保存不當風險。另可留意地方政府不定期公布的夜市與市集評鑑結果，做為參考依據。



### 行動餐車怎麼選？這些要注意

行動餐車是近年流行的飲食新選擇，主打創意便餐、手沖咖啡、異國料理等，但由於車體空間狹小，若管理不善，容易在食材儲存、垃圾處理與水源衛生等處出現盲點。因此，凌明沛教授建議消費者須注意該餐車業者是否具備「移動餐車營業登記」與「食品業者登錄字號」；餐車外觀是否乾淨整齊與菜單資訊等。

### 雲端外送當道，食安細節別忽略

而以外送為主的「雲端廚房」，因無實體用餐空間，消費者無法親眼察看環境，因此應確認是否完成食藥署的「食品業者登錄」，並參考外送平台是否有衛生審查機制。即使透過平台訂餐，消費者也可以多留意政府對於雲端廚房餐飲業稽查的相關結

果，做為選購訂餐的參考。

凌明沛教授也提醒，外送雖然方便，也涉及食品保存與包裝安全性等問題，特別是在高溫季節或運送距離過遠時；同時也要留意包裝是否密封完整，是否有異味等。

凌明沛教授強調，外食不等於不安全，重點在於消費者的選擇與判斷，無論是在街邊享用傳統美食、支持行動餐車、依賴外送平台或嘗試雲端廚房，只要具備基本的食品安全意識與判斷力，外食也能吃得安心又開心。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1055 期）

## 美食外送平台的食品安全 你我一起把關

餐點透過外送平台「點了就送到」已成為不少民衆的日常生活模式，而餐點從餐廳、外送員運送到民衆端，每一環都與食品安全息息相關。美食外送平台業者與合作餐廳須共同落實食品安全管理，才能守護外送餐點的安全與品質。



## 美食「外送平台」之食安管理

衛生福利部於 2025 年 6 月 4 日修正發布「食品良好衛生規範準則」（簡稱 GHP 準則），於第 25 條新增食品外送平台衛生管理規定，分成四大面向如下：

### 1. 「外送員」管理：

- 須過經衛生安全訓練並作成紀錄。
- 在取得及交付食品時，不得有吸菸、嚼檳榔或其他污染食品之行為。

### 2. 外送前管理：

外送前須檢查裝備，並保持清潔乾淨。

### 3. 運送過程：

- 外送箱具密封保溫效果，避免溫度劇烈變動。
- 落實外送時間與溫度的管控。
- 外送食品應完整包覆，以確保不受污染。

### 4. 指派管理衛生人員：

負責管理外送員及外送箱之衛生情形。

此外，美食外送平台需優先與已完成食品業者登錄的合法餐飲業者合作，並清楚揭露業者及商品資訊，以維持交易透明度並降低食安疑慮。

與美食外送平台「合作餐廳」管之食安責任與美食外送平台合作之餐飲業者，應遵循食品安全衛生管理法相關法令規範，以確保餐點之食品衛生安全，並依 GHP 準則辦理；符合「應申請登錄始得營業之食品業者類別、規模及實施日期」之業者，應申請食品業者登錄始得營業；未達公告規模者，亦可自願性申請登錄等相關規定。

## 民眾於美食外送平台訂餐時可以注意什麼

民眾使用美食外送平台訂餐時，謹記「看、查、慎、取」四大原則，並於拿到餐點時儘速食用：

**1. 看：**訂餐資訊看清楚，業者登錄字號優先選。

**2. 查：**善用網路查資訊，選擇餐廳找附近。

**3. 慎：**餐點下單要謹慎，要求餐點要離地。

**4. 取：**取餐先檢查包裝，完整無滲無異味。

最後提醒大家，餐點要儘速食用，若無法馬上食用，請以適當溫度保存（7°C以下冷藏或 60°C以上熱藏）。

透過美食外送平台落實管理、餐飲業者遵循法規、民眾於點餐時提高警覺，三方共同努力，外送餐點便可在每一環節都受到妥善守護，讓外送服務既便利又安心，為餐點的安全與品質共同把關。

## 如何查詢相關資訊

更多資訊歡迎參考食品藥物管理署（下稱食藥署）「網路美食外送平台業者自主衛生管理指引」、「美食外送及餐飲業者自主衛生管理手冊」及「美食外送平台衛生規定單張宣導品」。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1071 期）



網路美食外送平台業者自主衛生管理指引



美食外送及餐飲業者自主衛生管理手冊



美食外送平台衛生規定單張宣導品