

午餐教育宣導——用餐禮儀及注意事項

親愛的同學們：

為了讓大家的營養午餐吃得健康，吃得快樂，學校相關單位一定會在各項食材及衛生上做好把關，但個人的用餐習慣仍須靠大家共同努力，以下各項注意事項請大家共同遵守，謝謝合作！

午餐供應委員會敬上

一、打菜禮儀

1. 吃飯前要先整理桌面、洗手。
2. 打飯同學請勿交談，要配戴帽子、口罩
3. 打菜前先確認各菜桶內是否有異物，若有異物立刻向老師反應。
4. 排隊打菜不說話，打好之後安靜入座。
5. 認識每日所吃的食物及營養素。
6. 「吃多少，打多少菜」為原則，吃完後再補充，以不過量為原則。
7. 菜餚不夠可報告導師或回廚房領取。

1. 進餐時應和諧愉快、細嚼慢嚥。
2. 口中有食物時，請勿張口講話。
3. 養成不偏食、不過量的好習慣。
4. 吃飯速度以15~20分鐘為宜。
5. 打噴嚏時應摀住口鼻。
6. 請在座位上用餐及食用水果或鮮奶，勿邊走邊吃。
7. 水果分量固定，若不當天食用，可以帶回家，但請務必小心存放，儘早食用完畢。
8. 發覺食物有異味應立即報告導師。

二、吃飯禮儀

三、餐後禮儀

1. 惜物、愛物，請盡量將飯菜吃完，用餐完畢請進行分類及廚餘回收。
2. 個人餐具可用衛生紙擦拭乾淨後，並帶回家清洗。
3. 將桌面擦拭乾淨，並進行潔牙，用餐後應避免激烈運動，以免消化不良。
4. 抬菜桶的同學請原桶抬回，勿將菜餚混桶，沿路不可嬉戲或追逐，愛惜用具，勿任意敲打鍋蓋及鍋桶。

