

## 桃園市八德區八德國民小學午餐用餐禮儀指導要點

| 進程  | 重點主題               | 項目 | 內容                                                                 | 注意事項                    |
|-----|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 用餐前 | 用餐環境<br>禮儀規範       | 1  | 正確小心運送餐車及安置膳食在不受汙染的地點。                                             | 盡量在室內                   |
|     |                    | 2  | 清洗各項餐具，正確的使用菜勺、夾子等器具分配菜餚。                                          | 餐具勿掉入餐食                 |
|     |                    | 3  | 收拾桌上課業用品，並擦拭乾淨桌面後，輕取餐具用餐。                                          | 不製造聲響                   |
|     | 洗手                 | 4  | 餐前要先上廁所，整理好服裝儀容後，養成洗手的好習慣。                                         | 手徹底洗淨                   |
|     |                    | 5  | 洗手用沖洗法，做到正確洗手方法與步驟，注意節約用水。                                         | 不任意甩水                   |
|     |                    | 6  | 注意手指指甲要剪短，洗過手後不要再碰各種物品。                                            | 勿藏污納垢                   |
|     | 配膳禮儀               | 7  | 服務同學應正確的穿戴上圍裙、工作帽及口罩進行。                                            | 頭髮塞入帽中，口罩要遮住口鼻。         |
|     |                    | 8  | 入席後不隨便走動，等候排隊取餐，排隊盛菜時要遵守秩序，不奔跑，不玩耍。                                |                         |
|     |                    | 9  | 飯、菜、湯桶打開後安靜不張嘴，等待配食，以免造成不潔。                                        |                         |
|     |                    | 10 | 分配適中份量，吃完後需要再補充，以免浪費餐食。                                            |                         |
| 用餐中 | 進餐感謝               | 1  | 一粒米，粒粒皆辛苦，學生應要感謝付出的人並珍惜地吃。                                         |                         |
|     |                    | 2  | 全班盛好飯後，由老師說【請用餐】同學齊聲說【謝謝、請用餐】。                                     |                         |
|     | 保持良好<br>進餐姿勢       | 3  | 伏筷子吃、姿勢歪斜，均不是良好的餐食姿勢。                                              | 不應以口就盤的方式吃              |
|     |                    | 4  | 用餐當中，不要離開座位或取餐回座時邊走邊吃。                                             |                         |
|     |                    | 5  | 與鄰座同學可細聲交談但不可過大，避免自己唾液噴出。                                          |                         |
|     | 保持用餐<br>身心健康       | 6  | 要養成細嚼緩嚥的習慣，嚼數為十五～二十為宜。                                             | 不可製造出不當聲響               |
|     |                    | 7  | 口裡食物不宜太多，湯碗端起以碗或匙就口，避免菜湯外溢。                                        |                         |
|     |                    | 8  | 主副食應交互食用，不要只吃喜歡的食物，不偏食不挑食。不喜愛吃的食物，先以少量慢慢練習吃。                       | 不適應者事先提出說明              |
|     | 吃水果                | 9  | 水果必須在班級座位上吃完才可離開或妥善放置餐袋中，中途離席也不可把任何水果或食物帶出教室食用                     | 嚴格執行<br>違紀舉發            |
|     | 保持用餐<br>禮儀規範       | 10 | 吃的速度要適宜，進餐的時間以二十～三十分為宜。                                            | 12:25 後再<br>出教室較為<br>合宜 |
|     |                    | 11 | 不可用筷子或手指剔牙，可使用牙籤或牙線，並以手掩口。                                         |                         |
|     |                    | 12 | 果核骨刺，未食用之殘餚飯菜，不可隨意棄置或丟棄。                                           |                         |
| 用餐後 | 打菜用具<br>的收拾與<br>整理 | 1  | 餐具要妥善的清點數量、收拾及清洗，並適當使用沙拉脫。不可拿餐具、桶蓋任意敲打或嬉戲，而造成變形不堪使用。               | 餐具損毀照<br>價賠償。           |
|     |                    | 2  | 自備衛生紙 1~2 張，可於用餐時擦拭，並在飯後擦拭嘴巴及雙手後，倒完廚餘再擦拭餐盤，便於攜帶回家清洗。不在學校洗手臺清洗個人餐具。 |                         |
|     |                    | 3  | 清理個人桌面、收拾好餐具與水果，並把桌椅歸還原位。                                          |                         |
|     | 廚餘處理               | 4  | 注意不踩踏不慎掉落在地上的食物或廚餘，並能即時處理。                                         | 嚴格執行<br>違紀舉發            |
|     |                    | 5  | 殘餚要倒在廚餘處理桶內，不可用敲擊的方式倒廚餘。                                           |                         |
|     |                    | 6  | 確實遵守廚餘和餐桶加蓋，必須兩人一組合作抬回，抬回菜桶當中要注意安全，不可追跑及嬉戲，以致廚餘傾出。                 |                         |
|     | 潔牙                 | 7  | 飯後要潔牙，並能做到正確的刷牙方法。在刷牙後把牙刷、杯子的水份瀝乾，再放入櫃子裡。                          | 保持乾燥避<br>免滋生細菌          |
|     | 餐後休息               | 8  | 餐後可略微散步走動，不做激烈的活動，以免影響消化。                                          |                         |