



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年12月5日
發行人：姜至剛

第 1055 期

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，選得更安心

許多民眾對外食印象停留在「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，民眾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。

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。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



外食須留意

- 食物色澤是否異常
- 環境是否安全衛生



從夜市到雲端廚房 掌握飲食安全關鍵

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。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

農藥殘留全解析 蔬果安全吃指南

香 甜美味的蔬菜水果人人都愛吃，許多昆蟲及動物也無法抵擋它們的誘惑。為了預防病蟲害的侵襲，適量的使用農藥可保護農作物並提升收成。而管控農藥的合法使用及訂定農藥殘留的基準，就是政府機關為民眾健康把關的重要責任。

農藥殘留容許量要怎麼訂呢？ ADI和MRL各代表什麼？

要訂定農藥殘留容許量之前，首先要了解ADI值（Acceptable Daily Intake, ADI，每日可接受攝取量），ADI指一個人終其一生，每天長期都攝取同一種農藥，也不會對健康造成危害的劑量，是安全管控的界線。

常聽到的MRL，（Maximum Residue Limits, MRL，殘留容許量），是指農藥在農產品中可以殘留的最高限值。訂定MRL之前，必須確保不能超過ADI的安全管制界線。為保護民眾，是以農作物未清洗、未去皮為前提、且暴露於最高農藥殘留情況來評估。實際上，農產品上不會有這麼高

的農藥殘留。因此，即使MRL超標，原則上不會對人體會造成危害風險，主要目的是追溯源頭，確認農民是否未正確使用農藥或未遵守安全採收期，導致殘留容許量超標。

了解這些概念後，大家就能對農藥殘留有多一份的認識，即使在新聞上看到農藥超標後也無需過度擔心，MRL是行政管制界線，不是健康危害值。食藥署會持續監測農作物的農藥殘留情況，為民眾把關農民是否正確用藥。在食用蔬果前，以清水浸泡並用流動水清洗，大部分農藥殘留即可去除。如此，就能放心享用香甜美味的蔬菜水果。

美食外送 安心吃

使用外送平台訂餐

謹記四大原則，並於拿到餐點後
儘速食用，享用美食好安心。



訂餐資訊看清楚
登錄字號優先選

看



查

善用網路查資訊
選擇餐廳找附近



餐點下單要謹慎
要求餐點要離地

慎



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，建議以適當溫度保存。
(7°C以下冷藏或 60°C以上熱藏)

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA
Taiwan Food and Drug Administration

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王德原、鄭維智、許朝凱、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英、廖家鼎

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年12月5日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次