



# 藥物食品安全週報



2026年5月8日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1077 期

## 低溫宅配蛋糕怎麼收才安全？ 外觀、氣味與溫度是關鍵

**收** 到母親節低溫宅配蛋糕時，該如何檢查，才能讓媽咪安心享用？  
隨著網路購物與宅配服務日益普及，冷藏、冷凍食品配送需求持續成長，食品在運送過程中維持適當低溫，是確保食品品質與安全的重要關鍵！  
食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒民眾，在收到低溫食品時，應留意外包裝與溫度狀態，並儘快貯存於適當環境中，從收貨到放入冰箱的這段時間，是影響食品品質的重要環節。



### 收貨時 先看外觀、聞味道



收到貨品時，應先確認產品狀態。若外包裝有破損，或產品已有明顯融化情形，表示食品未維持穩定低溫，建議不食用；如出現異味、滲水、膨包等現象，除了避免食用外，也應聯繫業者進行後續處理，以維護自身權益。

### 存放前 看清保存方式



收貨後應檢視產品外包裝標示，除品名、成分與有效日期外，亦應留意保存條件，例如冷藏或冷凍溫度及建議保存時間。可依據標示資訊，妥善選擇後續貯存與處理方式。

### 存放中 溫度控制不能少



存放在適當溫度條件下，有助於維持食品品質。民眾平時也可留意家中冷藏/冷凍設備是否正常運作，並定期清潔與檢查，同時避免食品頻繁進出冰箱造成溫度變動，以確保低溫食品的衛生安全。



### 適當的冷藏/冷凍溫度條件

依據我國食品法規規範，**冷藏**貯藏設備應保持在攝氏7度以下、凍結點以上；**冷凍**貯藏設備應維持在攝氏-18度以下。

食藥署提醒呼籲民眾，只要掌握及落實以上3個步驟，從收貨到保存各環節做好管理，就能有效避免食品因失溫而變質，大大降低食品失溫腐敗的機會！一起落實日常保存觀念，為家人準備一份更安心的母親節心意。

## 烹調用油如何選？ 掌握溫度與特性就安心



**食**藥署歷年持續執行食用油脂製造業相關稽查專案，針對國內業者進行查核並抽驗市售油品，依衛生福利部公告之「食品中污染物質及毒素衛生標準」進行檢驗，包括重金屬鉛、砷、汞、錫（金屬罐裝）、總黃麴毒素、苯(a)駢芘、芥酸、玉米赤黴毒素（精製玉米油）、棉籽酚（食用棉籽油）及縮水甘油脂肪酸酯等項目，近3年檢驗結果均符合規定。面對賣場琳瑯滿目的烹調用油，煮夫煮婦們是不是常有不知如何選擇的困擾呢？其實只要掌握油品特性及烹調方式，就能輕鬆做出選擇。

### 食用油大致可區分為植物油及動物油



#### 植物油

多含較高比例之不飽和脂肪酸，  
在室溫下多呈液態，如芥花油、  
橄欖油、苦茶油、葵花油及大豆油等



#### 動物油

含較高比例之飽和脂肪酸，  
室溫下多為固態，  
如牛油、豬油等

此外，也有透過加工技術調整性狀，使植物油呈現固態或半固態，如人造奶油、植物奶油、酥油或乳瑪琳等；亦有依不同用途，將2種或2種以上油脂調配而成的「調合油」。

## 掌握烹調條件選對油品

烹調時，可依加熱溫度及加熱時間長短選擇合適的油品，以下提供幾項油品小常識供大家選油參考。



### 1 發煙點（加熱至剛起薄煙之溫度）

可依烹調方式選擇合適的油品。

烹調方式	合適的油品	發煙點
中、高溫烹調（煎、炸）	棕櫚油、芥花油或豬油等	較高
低溫烹調或日常料理使用	葵花油、大豆油等	較低

此外，油品製程亦會影響發煙點，例如冷壓油品發煙點較低，但經精煉後可提高發煙點；冷壓初搾橄欖油、麻油、苦茶油等，適用於沙拉或涼拌料理等。

### 2 脂肪酸組成

油脂中脂肪酸的飽和程度，會影響其加熱時的穩定表現。



脂肪酸  
飽和程度

**較低** | 如葵花油、橄欖油等，適合低溫或短時間加熱烹調。

**較高** | 如椰子油、棕櫚油、牛豬油等，適合中、高溫烹調方式。

### 3 產品標示資訊

選購調合油時，可參考外包裝標示所列油脂種類及含量排序，方能了解油品組成，以利依料理需求選擇合適油品。



## 油脂品質與保存指南

除了選用合適的油品外，也要留意貯存環境。建議置於陰涼、乾燥且避光處，並保持密封狀態，避免氧化，於標示之保存/有效日期前使用完畢。一旦過期或發現有異狀（氣味、泡沫、雜質等），油脂品質恐已發生變化，應避免再使用，以維持料理品質。

# 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。



**看**  
訂餐資訊看清楚  
登錄字號優先選



**查**  
善用網路查資訊  
選擇餐廳找附近



**慎**  
餐點下單要謹慎  
要求餐點要離地



**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  
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：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯  
簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

執行編輯：邱顯喬  
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年5月8日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次