

## 午餐用餐禮儀及注意事項

### 壹、進餐前：

- 一、吃飯前要把手洗乾淨。
- 二、餐桌清理乾淨，將桌面的書本及雜物收起來。
- 三、打飯同學請勿互相交談，要配戴手套、帽子、口罩及圍裙。
- 四、打菜前先確認各餐盒內是否有異物，若有異物立刻向老師反應。
- 五、排隊打菜不說話，打好之後安靜入座。
- 六、認識每日所吃的食物及營養素。
- 七、「吃多少，打多少菜」為原則，吃完隨後補充，以不過量為原則。

### 貳、進餐時：

- 一、坐姿端正，與桌子保持適當距離。
- 二、正確使用餐具，用餐時不發出噪音。
- 三、進餐時應和諧快樂，細嚼慢嚥。
- 四、養成不偏食，不過量的好習慣。
- 五、口中有食物時，請勿交談。
- 六、掉落在地面的食物不可再食用。
- 七、食物如果有異味時，應立即停止進食，立刻向老師反應。
- 八、水果應在教室內食用，不要拿出教室外食用，更不可邊走邊吃。

### 參、進餐後：

- 一、未吃完的食物，請集中進行「廚餘」回收，做好分類工作。
- 二、餐具請擦拭乾淨，再帶回家清洗。
- 三、桌面要收拾乾淨。
- 四、請將各班級餐桶、湯桶送至餐廳進行清洗及廚餘倒入廚餘間的廚餘桶內。
- 五、用完餐後要刷牙漱口，避免蛀牙。
- 六、用餐後避免劇烈運動，以免影響消化。