

# 宜昌國中午餐生活禮儀教育

## 用餐前的準備

1. 午餐服務隊的同學們要準時到達領餐區，有秩序地提取飯菜。
2. 提領飯盒/菜桶時要二人一組，一左一右同時提起。回教室的路上要注意安全，不可嬉戲，以免菜餚傾倒造成燙傷。
3. 在教室的同學要將桌面收拾乾淨，並擦拭桌面。
4. 餐前必須使用肥皂洗手，並準備清潔的餐具。
5. 打菜的同學穿上圍裙(預防湯汁弄髒制服)、布帽(防止頭髮掉入菜餚，所以頭髮要全部塞入帽內)、口罩(預防口中細菌污染菜餚)。
6. 安靜地排隊等待分配食物，領取食物後向分配菜餚的同學點頭致謝。
7. 等候全班同學都分配到食物後，請老師、同學大家一齊開動享用。



### 小提醒

- 打菜所需口罩可向營養午餐廠商索取
- 每月應由餐事股長進行午餐滿意度調查，並負責將調查表交回
- 珍惜食物，禁止丟擲水果嬉戲，一經發現，須接受輔導與校規處分

## 進餐中的禮儀

1. 保持良好的習慣及姿勢進食，吃飯、吃水果都必須在自己的班級內及自己的座位上吃完才可離開。
2. 放入口中的食物不可太多，保持愉快的心情細嚼慢嚥，左右牙齒交互咀嚼數次。
3. 營養需均衡，若遇到不敢吃的青菜，也應從小量慢慢學著吃。
4. 吃飯時不說話，若必要時也應細聲交談。
5. 吃飯的速度要適當，以 15~20 分為宜。不夠的菜餚可再向餐車領取。

## 餐後生活教育

1. 將廚餘倒入空餐桶內，注意勿踩踏落在地上的食物。值日生應將掉落於地的食物清除乾淨。
2. 餐具用衛生紙稍做擦拭，收好並帶回家中清洗。
3. 珍惜使用打菜用具，餐桶蓋應輕蓋。
4. 廚餘和餐具必須二人合作抬回，抬回菜桶的路上要注意安全，不可追逐及嬉戲。
5. 提菜或送回廚餘的路上，若不小心把菜餚翻倒時，必須先請另一位朋友回班上向老師報告，請老師分派同學支援現場清潔，清除乾淨方可離開。
6. 飯後應即刻潔牙，以保持口腔衛生。