



# 學校午膳安全工作坊

## 食物安全資料

二〇〇五年二月



食物環境衛生署  
Food and Environmental Hygiene Department



## 內容

1. 「食物安全計劃」資料
2. 學校午膳—
  - 食物安全問題
  - 主要致病原
  - 食物中毒原因
  - 預防措施
3. 其他潛在的食物安全問題
4. 如何清洗雙手

## 附加資料

主要病菌的資料

# 食物安全計劃簡介



## 食物安全計劃

近年，愈來愈多小學轉為全日制，留校午膳的學生人數亦相應增加。從業員在製造學校午膳時如沒有注意食物安全，便可能引致食物中毒事故。

為了協助業界供應安全的學校午膳，本署特別製備此課程資料，為大家分析製造學校午膳的風險及應採取的預防措施。

本資料內容包括：

### 食物安全計劃簡介 –

- 食物安全計劃的優點
- 建立食物安全計劃的基本步驟

### 供應安全學校午膳的資料 –

- 食物安全問題
- 常見的致病原
- 引致中毒的原因
- 預防措施

## 食物安全計劃的優點

近年，國際間已達成共識，認為「食物安全重點控制」系統(HACCP)可有效地確保食物安全。因此，世界各地許多食品製造公司都已採用此系統。



以下為大家介紹一個根據「食物安全重點控制」系統的原則來擬訂的食物安全計劃。

食物安全計劃具有以下優點：

- ✚ 能有效地預防問題發生
- ✚ 可保護消費者的健康及保障食肆的聲譽
- ✚ 加強消費者對食品安全的信心
- ✚ 長遠來說，有助降低生產成本





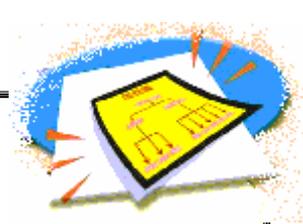
## 建立食物安全計劃的基本步驟

### 第一步：規畫

#### 成立「食物安全計劃」小組

- 
- ▶ 由 1 至 5 個員工組成
    - ◇ 成員須具備食物安全知識
    - 和認識其製造的食物及製作流程
  - ▶ 小組應有足夠的權力和資源

### 第二步：製作食物流程圖

- 
- 列出由選購原材料至製成食物的每個步驟
  - 不同的經營方式會有不同的流程圖





## 其它參考網址：

### 「食物安全重點控制」系統(HACCP)

美國：[www.cfsan.fda.gov/~lrd/haccp.html](http://www.cfsan.fda.gov/~lrd/haccp.html)

[www.fsis.usda.gov/Science/Hazard\\_Analysis\\_&\\_Pathogen\\_Reduction/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Science/Hazard_Analysis_&_Pathogen_Reduction/index.asp)

加拿大：[www.inspection.gc.ca/english/fssa/polstrat/haccp/manu/manue.shtml](http://www.inspection.gc.ca/english/fssa/polstrat/haccp/manu/manue.shtml)

食品法典委員會：

[www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/DOCREP/005/Y1579E/Y1579E00.HTM](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/005/Y1579E/Y1579E00.HTM)

### 食物安全計劃(Food Safety Program/Plan)

香港：[www.fehd.gov.hk/safefood/food\\_safety\\_plan/industry-safec.html](http://www.fehd.gov.hk/safefood/food_safety_plan/industry-safec.html)

澳洲：[www.health.vic.gov.au/foodsafety/templates.htm](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety/templates.htm)

[www.foodsmart.vic.gov.au/login.php4](http://www.foodsmart.vic.gov.au/login.php4)

英國：[archive.food.gov.uk/dept\\_health/pdf/catsec.pdf](http://archive.food.gov.uk/dept_health/pdf/catsec.pdf)

美國：[vm.cfsan.fda.gov/~dms/hret-toc.html](http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/hret-toc.html)

### 一般食物安全／衛生

香港：[http://www.fehd.hksarg/publications/code/code\\_indexc.htm](http://www.fehd.hksarg/publications/code/code_indexc.htm)

美國：<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodcode.html>

澳洲：

<http://www.foodstandards.gov.au/mediareleasespublications/publications/safefoodaustralia2nd519.cfm>

學校午膳  
之  
食物安全問題

# 學校午膳 - 食物安全問題



## 1. 選用高風險的食物

根據紀錄，一些冷吃食物（例如壽司、沙律等）特別容易受細菌污染，及引致食物中毒。供應商在考慮提供這類食物前，應確保有足夠的設施（如足夠的冷凍櫃）來處理這類食物，防止細菌生長，而員工亦應嚴格遵守配製這類食物的衛生守則。

(<http://www.fehd.hksarg/safefood/library/raw/1c.html>)

## 2. 沒有嚴格篩選食物原料供應商

特別是那些供應「熟食」（例如叉燒、燒肉等）或「即食食物」（例如壽司、三文治等）的供應商。

在選擇這些供應商時，應小心視察他們的工場，確保所提供的「熟食」或「即食食物」是在安全及衛生的情況下生產。



## 學校午膳 - 食物安全問題

### 3. 未有徹底煮熟食物

很多食物原材料可能受病原體所污染。因此，要確保食物安全，食物必須徹底煮熟，方可進食。

### 4. 熱存的溫度不正確

即已煮熟的食物存放在不當的溫度下過久。這個食物安全問題主要由二個原因造成：

(一) 過早將食物烹煮；及

(二) 食物烹煮後，被存放在不當的溫度下過久。

### 5. 已煮熟的食物受污染

造成這個問題的原因有：

(一) 在廚房內，用同一區域來處理未煮及已煮熟的食物；

(二) 用同一器具來處理未煮及已煮熟的食物  
(或用不潔器具來處理已煮熟的食物)；或

(三) 用不潔的手來處理已烹熟的食物  
(例如食物在分配及入盒的過程中受污染)。

## 學校午膳 - 食物安全問題

### 6. 冷卻的時間太長

有一些材料可能會在供餐前一天烹煮的，例如肉汁及湯類等食物。這些食物一般會放在室溫下冷卻，然後再放入冷凍櫃內貯存，待供餐當日再翻熱。

若這些食物在室溫情況下過久，梭狀芽孢桿菌 (*Clostridium perfringens*) 的孢子便會發芽及生長至足以令人生病的數目。

要解決上述問題，供應商可考慮：

(一) 盡可能在供餐當日早上才烹煮肉汁及湯類等食物，烹煮後的食物要保持在攝氏 60 度或以上；

(二) 利用速涼設施(或其它方法)將食物加快冷卻；



(三) 供餐當日將肉汁徹底翻滾。



## 學校午膳 - 食物安全問題

### 7. 沒有充份了解自己的生產能力

生產能力包括人力（例如：員工人數、員工對製造食物的認識、員工對食物衛生／安全的認識及承擔等）及物力（例如：足夠的烹煮、冷卻、冷凍及保溫等工具）。

供應商若沒有評估自己的生產能力（或高估自己的生產能力），以上的食物安全問題（即選用高風險的食物、沒有嚴格篩選食物原料供應商、未有徹底煮熟食物、熱存的溫度不正確、已煮熟的食物受污染、冷卻的時間太長）便可能隨時會發生。

學校午膳  
之  
常見的致病原  
引致中毒的原因

## 學校午膳 - 最常見的致病原

在香港，學校午膳中常見的致病原有：



金黃葡萄球菌

梭狀芽孢桿菌

沙門氏菌

\*有關這些病菌的資料，請看附頁。

## 其他致病原

甲型肝炎病毒

(人是帶菌者)



# 學校午膳 - 食物中毒原因

因進食學校午膳而引致食物中毒的原因，大致可歸納為兩大類：(1) 午膳食物在製造過程中受病菌污染及 (2) 病菌在午膳食物中不斷生長。

## 食物受病菌污染

### 原料已受污染 (熟食更為危險)

- ✓ 叉燒粒
- ✓ 火腿
- ✓ 串燒肉
- ✓ 壽司
- ✓ 三文治
- ✓ 罐頭吞拿魚
- ✓ 薯仔

### 交叉污染

- 食物污染食物 (未煮的原料污染已煮好的食物)
- 員工污染食物
- 用具污染食物

### 員工染病 / 帶菌

## 病菌在午膳中生長

### 在室溫下冷卻時間太長

- ✓ 肉汁整夜被放在室溫下

食物存放在「危險溫度範圍」\*下過久

熱存 / 冷存的溫度不適當

\*危險溫度範圍：食物不應存放在 4°C 至 60°C 之間

\*正確的貯存溫度：

冷吃食物放在 4°C 或以下

熱吃食物放在 60°C 或以上

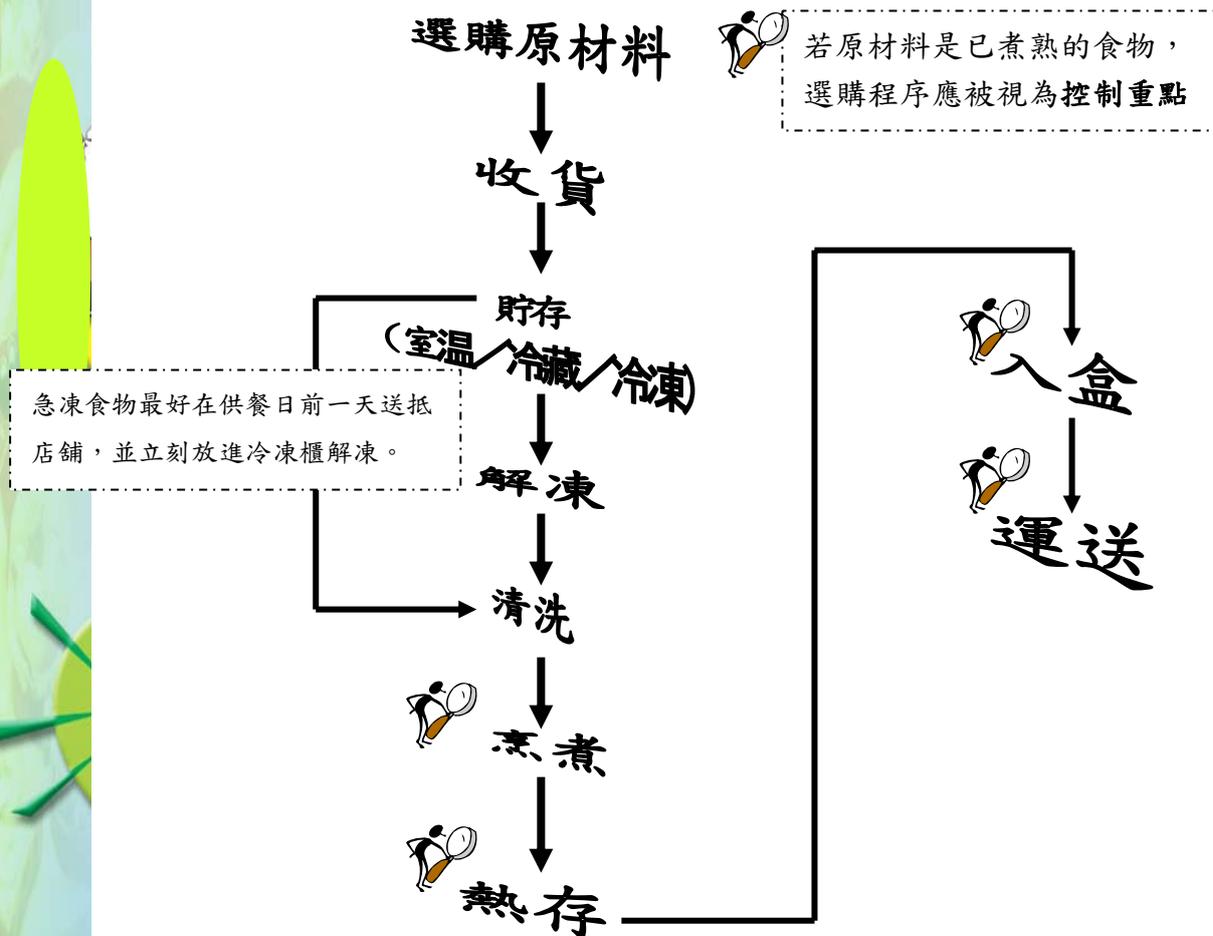
學校午膳  
之  
預防措施

# 預防措施

大家可根據引致食物中毒的兩大原因分析在製作流程中可能出現的問題，並制訂有關預防措施來防止問題出現。

- 預防食物受污染（特別是「已煮熟」或「即食」的食物）
- 預防病菌生長

## 流程：即日烹煮及進食



控制重點

註：不同工場、不同流程會有不同的控制重點



你應根據實際情況訂立預防措施  
(以下的措施只供參考之用)

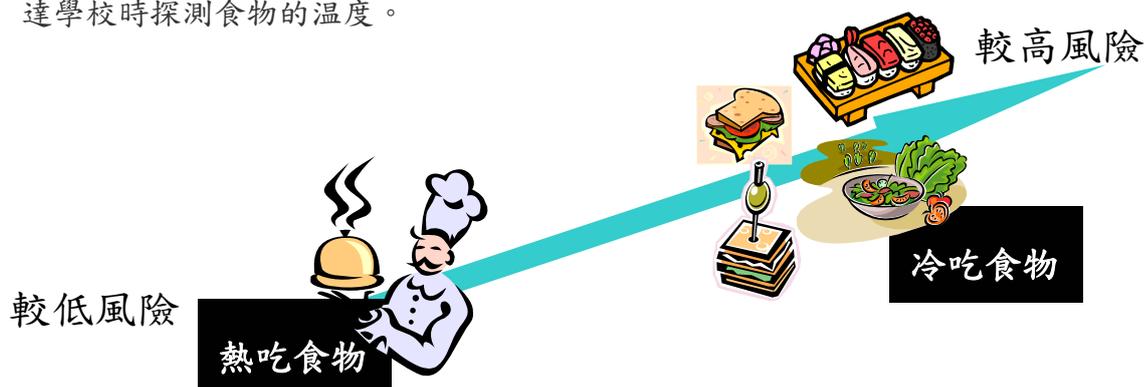
步驟	預防措施
選購	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 只向認可、信譽良好及可靠的供應商購貨</li> <li>▶ 訂明運送貨物時的溫度(例：冷凍食物的溫度須保持在 4°C 或以下)</li> <li>▶ 選用較安全的原材料</li> </ul>
收貨	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 檢查運送車輛的衛生情況</li> <li>▶ 檢查原料狀況</li> <li>▶ 檢查包裝</li> <li>▶ 原料沒有超過保質期，即「此日期前食用」或「此日期前最佳」</li> <li>▶ 原料到達時的溫度：冷凍食物須保持在 4°C 或以下／冷藏食物必須完全在凍結狀態</li> <li>▶ 立即(例如 10 分鐘內)貯存冷凍／冷藏食物在 4°C／-18°C 或以下</li> <li>▶ 冷藏食物應放在冷凍櫃內解凍，以待來日取用</li> </ul>
貯存 (冷藏／ 冷凍)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 已製成的食物及未煮的原料須分開貯存</li> <li>▶ 遮蓋／包裹原料</li> <li>▶ 確保包裝完好</li> <li>▶ 避免原料存放的時間過長(採用先入先出存放法)</li> <li>▶ 定時監察冷藏／冷凍櫃的溫度</li> <li>▶ 貯存原料的範圍要清潔衛生</li> </ul>
解凍	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 放入攝氏八度或以下的冷凍櫃解凍</li> <li>▶ 食物經防水包裝後，置放清涼及流動的自來水中解凍</li> <li>▶ 冷藏食物在烹煮前必須完全被解凍</li> <li>▶ 若不是立刻烹煮，已解凍的原料應擺放在冷凍櫃內(攝氏四度或以下)</li> </ul>



## 控制重點 ▶ 預防措施

<b>選購</b> (已煮熟的 原材料)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 只向認可、信譽良好及可靠的供應商購貨</li> <li>▶ 實地觀察製造原材料的情況，確保製造過程是既安全又衛生的</li> <li>▶ 留意及確保製造過程中的所有控制重點已得到適當的監控</li> <li>▶ 清楚訂明送貨時的條件。例如冷凍食物的溫度須保持在 4°C 或以下</li> </ul>
<b>烹煮</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 盡量在供餐當日早上才烹煮所有食物，包括肉汁、湯等</li> <li>▶ 烹煮時，食物的溫度須達攝氏 75 度或以上</li> </ul>
<b>熱存、          入盒</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 避免過早烹煮食物</li> <li>▶ 食物煮熟後，應盡快入盒</li> <li>▶ 在嚴格控制的衛生情況下（包括員工及器具）將食物入盒，避免交叉污染</li> <li>▶ 如未能即時入盒的熟食，應擺放在熱櫃內（保持在攝氏 60 度以上）</li> </ul>
<b>熱存</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 利用熱爐、保溫箱等將飯盒保持在攝氏 60 度以上</li> </ul>
<b>運送</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 利用保溫箱或其他有效方法將飯盒保持在攝氏 60 度或以上</li> </ul>

註：在製造學校飯盒的過程中，使用溫度計來檢查及紀錄食物的溫度是一個良好的做法。你可考慮在食物烹煮、熱存、速冷、翻熱及／或當飯盒抵達學校時探測食物的溫度。



# 其他潛在的食物安全問題



## 甜點及水果

近來，很多飯盒供應商也有為學童提供飯後甜點（例如果凍、酸乳酪、果汁等）和水果（例如橙、蘋果等）。供應商應用正確及衛生的方法來準備及處理這些食物，避免出現新的食物安全問題。

供應商可參考下列建議來準備這些食物：

- ✓ 在決定提供甜點及水果前，應確保工場有足夠的人手、器具及設施來處理因提供這些食品所帶來的額外工序
- ✓ 若沒有足夠人手、器具及設施，可考慮向信譽良好及可靠的商舖購買及提供學校一些預先包裝的即食甜點
- ✓ 選擇較低風險的甜點供應學校。在一般情況下，食物若需貯存在冷凍櫃內，以防止細菌快速增長，其可引致食物中毒的風險會較高。

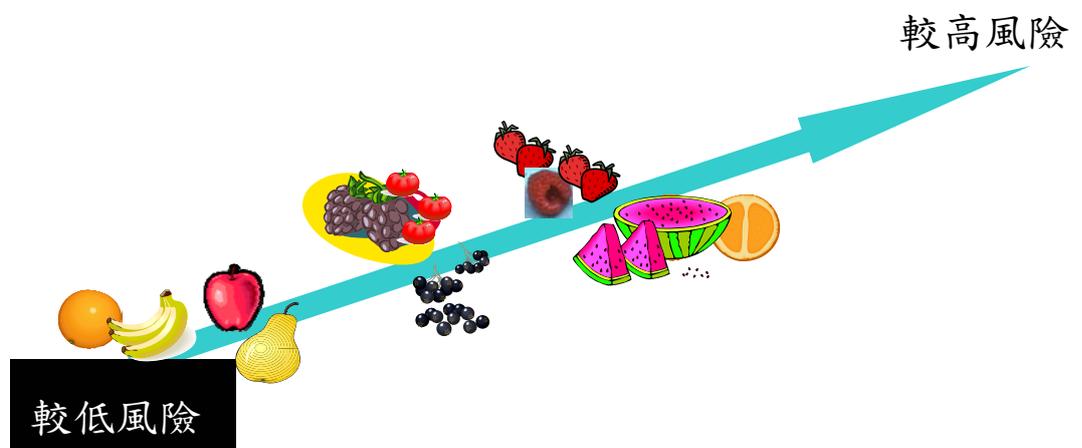
若供應商向學童提供水果，應採取下列措施來減少發生食物中毒的機會：

- ◇ 向學童提供整個水果（即不要切開水果）。這是因為切開及貯存水果時，果肉有較大機會被污染
- ◇ 將一些已損壞或有破傷的水果棄掉
- ◇ 在購買水果後，立刻將水果放入冷凍櫃內貯存（註：有些新鮮蔬果例如香蕉等是不適宜冷凍的）



- ◇ 經常洗手。特別是在切開新鮮水果前，應用肥皂和清水洗淨雙手
- ◇ 水果的外皮可能有引致食物中毒的細菌。因此，在將水果去皮或切開前，要用自來水將水果的外層徹底清洗，但不應使用肥皂或洗潔精清洗水果
- ◇ 用專用砧板及刀切開水果
- ◇ 在切水果前，應先將砧板，碟，有關器皿及桌面清洗和消毒
- ◇ 盡快將已去皮或已切開的水果包好及冷存在攝氏 4 度或以下
- ◇ 在運送已切開的水果到學校途中，用保溫箱或其他適當的方法令水果保持低溫

比較不同水果的風險：



## 新鮮雞蛋

雞蛋的蛋殼、蛋白或蛋黃可能含有沙門氏菌。進食了未經煮熟的蛋製品，可能會引致食物中毒。從業員亦可能在處理雞蛋的過程中，將沙門氏菌從雞蛋傳播到其他食物上。

### 採購及接收

- ✓ 只向信譽良好的供應商採購新鮮雞蛋
- ✓ 採購時或接收時，要嚴格檢查雞蛋及包裝盒：
  - 雞蛋沒有破裂／裂痕
  - 雞蛋是清潔
  - 包裝盒是完整及清潔
  - 雞蛋沒有超逾食用期限
- ✓ 若發現問題，應將雞蛋立即退回供應商



### 貯存

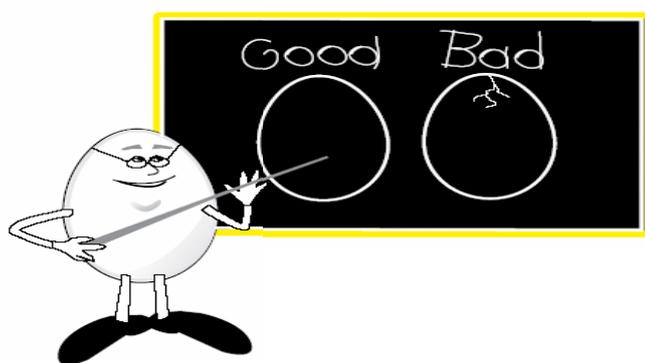
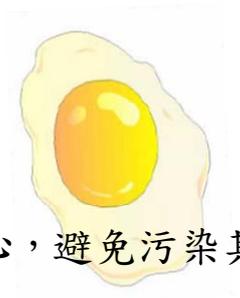
- ✓ 接收後，小心處理新鮮雞蛋，並盡快將雞蛋原盒存放在冷櫃內
- ✓ 存放時，避免污染其他食物



- ✓ 採用「先入先出原則」存放及取用雞蛋（用記號或其它方法來顯示貯存雞蛋的先後次序）

### 處理／烹煮

- ✓ 不應使用已破裂的雞蛋
- ✓ 處理破裂的雞蛋時要小心，避免污染其它雞蛋、食物原料、工作檯等
- ✓ 棄置蛋殼時亦要小心，避免污染器具及工作檯等
- ✓ 處理雞蛋前後，要將工作檯、器具等洗淨
- ✓ 處理雞蛋前後，緊記洗手



# 如何清洗雙手

# 如何清洗雙手

(員工訓練材料)

“洗手是唯一最有效的措施  
來防止散播細菌／病毒和預防食物中毒”

美國疾病控制及預防中心

## 洗手洗得有道理

食物業從業員在處理食物過程中，往往會忽略了良好個人衛生習慣的重要性。要減低在食物製造過程污染食物的機會，養成良好的個人衛生習慣是非常重要的。清潔雙手看似非常容易，其實過程中亦有很多值得留意的地方，大家不妨參考一下以下的建議：

# 應如何清潔雙手？

1



用溫水把手弄濕



2



使用肥皂液



3



雙手互相搓擦 20 秒

(徹底洗淨前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲邊等)



可用指甲刷協助清潔指甲邊，但應注意保持指甲刷清潔衛生。



4



徹底沖洗雙手



5



用抹手紙抹乾雙手

(抹手紙可再用來關掉水源)



6



用抹手紙包裹著水龍頭來關掉水源

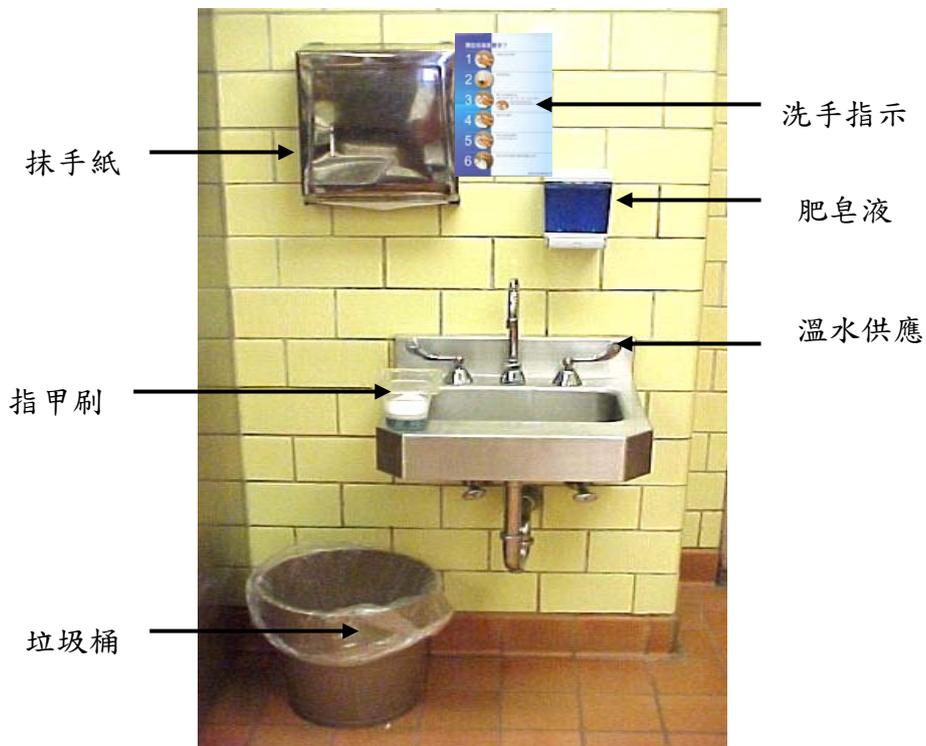
## 洗手設施及設備比較

溫水供應	<p>雖然用溫水或凍水洗手對除菌功效並不會有太大分別，但我們還是建議大家用溫水洗手。原因其實很簡單——就是令大家可以舒舒服服地洗手。試問在冬天的時候，誰會願意用冷冰冰的水洗手呢！此外，用溫水洗手有助去除部分油污。至於水溫方面，宜大約在攝氏 40 度左右。</p>
消毒肥皂和普通肥皂的比較	<p>消毒肥皂有可能比普通肥皂更有效地去除手上的細菌，不過由於其藥性關係，消毒肥皂較容易對皮膚造成傷害，例如引致皮膚過乾及變紅。有見及此，我們認為使用消毒肥皂或普通肥皂並非最重要；最重要的還是要用正確的方法及在適當的時候徹底地清潔雙手。</p>
洗手 20 秒	<p>洗手時間越長，去除細菌的功效便越顯著（最重要是<b>摩擦力</b>）。因此我們建議從業員洗手 20 秒才足夠。要知道 20 秒是多長時間呢？原來唱兩次生日快樂歌就差不多需時 20 秒，大家不妨試一試！</p>
使用指甲刷	<p>洗手時，可使用指甲刷協助清潔指甲邊。但應注意保持指甲刷清潔衛生。</p>
抹手紙和乾風機的比較	<p>（註：抹乾了的手在散播細菌方面的機會較低。）</p> <p>(1)抹手紙很快將雙手徹底弄乾。此外，在用(2)抹手紙抹手時所產生的摩擦力能進一步去除手上的細菌，(3)抹手紙在抹乾</p>

手後更可再用來關掉水源及扭動門柄，以加強保護已清潔的手。

## 員工用廁所

員工用的廁所要跟客人用的分開，也要離開食物配製範圍；但員工仍可從工作的地方很快走到。如果員工沒有專用廁所，他們一定要在廁所內洗手，當返回工作地點應要再洗一次以保衛生。恰當的洗手設備應如下圖：



## 正確地用手套

防止食物受污染的最可靠和有效的措施是

**徹底洗淨雙手**

徹底洗淨雙手後，再戴上手套，可減低傳播細菌的機會。

以下是一些正確使用手套的建議：

✓ 選用供處理食物使用及大小適中的手套。

✓ 戴手套前及脫去手套後，都要徹底洗淨及抹乾雙手。



✓ 處理即食食物前（例如三文治），最好戴上手套。

✓ 在轉換或離開工作崗位時，記緊更換手套及將用過的手套立刻棄掉。



✓ 工作期間要經常更換手套（例如每半／一小時更換一次）。因為汗水和細菌會在皮膚和手套間不斷增加。

附加資料  
常見病菌的資料

## 學校飯盒中最常見的致病菌

### (1) 金黃葡萄球菌

潛伏期：大約是 1 至 7 小時（通常是 2 至 4 小時）。

主要徵狀：嘔吐、腹痛及肚瀉。

來源：鼻孔、喉嚨、皮膚、頭髮、傷口瘡及發炎點。百分之五十的人是帶菌者。

生長條件：

	細胞生長		生產毒素	
	最理想	範圍	最理想	範圍
溫度(°C)	37	7-48	40-45	10-48
酸鹼度(pH)	6-7	4-10	7-8	4.5-9.6
氧氣濃度	含氧環境	含氧至缺氧環境	含氧環境	含氧至缺氧環境

進入食物的途徑：

1. 傷口、瘡或癬。
2. 咳嗽或打噴嚏或流鼻水時產生的噴霧和水點。
3. 受污染的用具。

常牽涉的食物：

1. 一些要經人手多重處理的冷吃。如冷盤中的肉、沙律（雞蛋、吞拿魚、雞

肉、薯仔、通心粉)、三文治、乳和乳制成品、手捲肉餡等。

2. 一些食物在烹煮後受了污染，再經過一段時間存放在危險溫度範圍內食物（尤其是在 20 至 45 度範圍內）。

#### 特性：

1. 在沸水溫度下迅速死亡。
2. 高溫不能消滅它們產生的毒素。人進食了含毒素的食物，可能會中毒。
3. 能在水份低和高鹽度的食物(例如火腿、雲腿、醃肉等)中生長。

#### 防止感染，要注意以下數點：

1. 員工要有及保持高度的食物衛生水平及知識。
2. 儘量避免直接用手接觸已煮熟的食物。如要處理熟食（或其它即食食物）時，一定要用器具(如匙、鉗、筷子等)來處理。
3. 儘量將食物儲存於低溫（攝氏 4 度或之下）環境，防止金黃葡萄球菌生長及繁殖。

## (2) 梭狀芽孢桿菌

**潛伏期：**大約 8 至 22 小時(通常是 10-12 小時)。

**主要徵狀：**腹痛及肚瀉，病人甚少作嘔及嘔吐。大量梭狀芽孢桿菌(每克食物最少含有  $10^6$  個桿菌)隨著食物被吞進腸道後，部份被胃酸殺死，部份卻在腸臟中轉變為孢子，而轉變過程中有毒素釋出，令人不適。

**來源：**梭狀芽孢桿菌(或其孢子)存在於人和動物的腸臟內；在各類肉上(屠宰時，有少量桿菌從動物的皮毛或腸臟傳到屠體上)；在泥土上亦常發現梭狀芽孢桿菌及其孢子(每克泥土可能有  $10^3$  至  $10^4$  個桿菌)。

**生長條件：**

	細胞生長	
	最理想	範圍
溫度(°C)	43-47	12-50
酸鹼度(pH)	7.2	5.5-9
氧氣濃度	缺氧環境	含少量氧至缺氧環境

**進入食物的途徑：**

1. 桿菌可以從蔬菜上的泥土、運載食物的袋或盤表面的沙塵傳播到廚房內的食物。
2. 從業員可能是帶菌者。他們在如廁後沒有適當地清洗雙手，便可能將桿菌傳染至食物中。

3. 昆蟲亦可能是傳播媒介之一。
4. 梭狀芽孢桿菌是厭氧性的（亦即是說它們在有氧的環境是不能生長或生長緩慢的）。

#### 常牽涉的食物：

1. 大量已烹煮的食物沒有被適當地冷卻及翻熱。
2. 熟食貯存在室溫環境下過久。
3. 這些食物主要是肉（牛肉等）、肉製品及肉汁。

#### 特性：

1. 高溫不能將孢子消滅。如果食物在烹調後被放在廚房內任其緩慢降溫，孢子便會萌芽，並快速地繁殖下來。
2. 梭狀芽孢桿菌是不適合在有氧的環境下生長的。烹煮食物時，食物內的氧氣會被趕走，所以孢子只能在食物／肉汁的中心或底部生長。
3. 桿菌在食物中生長時，並不會產生毒素。但當桿菌進入消化道時，桿菌就會轉化為孢子，同時生產出一種毒素。這種毒素會引致肚瀉。

#### 防止感染，要注意以下數點：

##### 針對梭狀芽孢桿菌的措施

1. 防止梭狀芽孢桿菌快速增長，熟食保持在適當的溫度下：

✓ 攝氏 60 度或以上

✓ 攝氏 4 度或以下

2. 將已煮熟的食物盡快降溫（特別是在攝氏 55 度至 15 度間）及儲存於冰箱內。

3. 將食物翻熱時，翻熱的程序一定要快（2 小的內）和徹底（至攝氏 75 度）。

翻熱後的食物要盡快食用。

#### 其他一般的預防措施

1. 在不同的地方或時間去處理生的食物（特別是肉和蔬菜）和煮熟的食物。

2. 將生熟食物（特別是生肉和未經清洗的蔬菜），分開放置及儲存。

3. 在處理生肉及未經清洗的蔬菜之後要清洗雙手

### (3) 沙門氏菌

**潛伏期：**大約八至 72 小時。

**主要症狀：**腹痛、頭痛、作悶、嘔吐、發燒及肚瀉。

**來源：**家畜及野生動物、人類（腸臟內）。

**進入食物的途徑：**

1. 病菌在禽畜的表面傳到熟食上（交叉污染）。
2. 從業員可能是帶菌者。如果他們如廁後沒有適當地清洗雙手，就可能將沙門氏菌傳至食物中。

**常牽涉的食物：**

1. 家畜或家畜沙律
2. 肉類及肉類產品
3. 奶、有殼蛋

**特性：**

1. 在高溫下迅速死亡。

**防止感染，要注意以下數點：**

1. 將食物徹底煮熟。
2. 在不同的地方處理生的食物（特別是未煮的生肉）和已煮熟的食物。
3. 將生熟食物（特別是生肉），分開放置及貯存。
4. 如廁、處理生肉後，要徹底清洗雙手。