





## 營養教育



### 請提前預定您的食物

請聯系您選擇的工作站點，至少提前24小時預訂您的餐點。

在前一天上午11:45之前預訂您的膳食。

對於提供現場集體用餐的站點，請說明您是來用餐還是取餐。

如果您在預訂當天無法前來，請儘快通知站點工作人員。非常感謝。

#### 資料來源:

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-tips-for-keeping-takeout-food-safe-to-eat>

製作: Becky Bruno,  
Spectrum Program Manager

監製及認證:  
Heather Cuellar, RD

## 確保外帶食品的安全

從2021年10月4日開始，Spectrum老年餐飲部的員工正在為與我們老年社區的合作站點準備和提供熱餐。我們在每個站點的工作人員和志願者都接受過食品安全培訓。

食物在運輸過程中，由於沒有加熱或冷藏（如烤箱、蒸盤或冰箱），停留時間過長，可能會開始滋生有害細菌，從而使你生病。然而，可以有幾個簡單的安全措施可以來防止。



以下是確保您外送餐安全的提示：

- **保持短途運輸。** 記住的最重要的是減少取餐和進餐之間的時間。
- **將不同溫度的食物分開存放。** 盡量把熱的食物放一起，冷的食物放一起。如果你旅行超過30分鐘，帶一些隔熱的保溫箱來保持食物溫度。保溫箱可以有效地保持食物的低溫，也可以用來保持食物較高的溫度。
- **如果你需要重新加熱食物，請選擇合適的炊具：** 在微波爐、火爐或烤箱中重新加熱，直到食物內部溫度達到165華氏度（74攝氏度）。不建議使用慢速加熱炊具重新加熱食物，因為這些設備可能無法將食物加熱到足以殺死細菌的溫度。它們也可能會使食物加熱過慢，導致細菌生長。\*塑料外賣容器不應放在烤箱或爐子上。請選擇適當的鍋重新加熱食物。
- **好好享受美食吧！** 如果你打算晚一點再吃，請把拿到食物後立即放冰箱。