

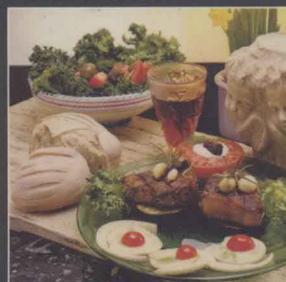
第2版

隨書附贈光碟

團體膳食管理

胡淑慧◎編著

Quantity
Food
Production
Management
2nd Edition



第 **2** 版

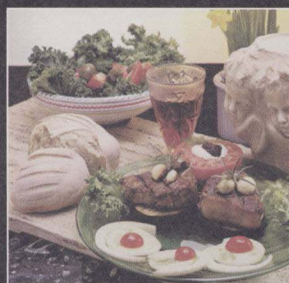
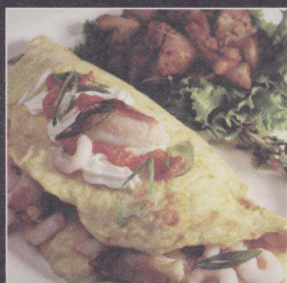
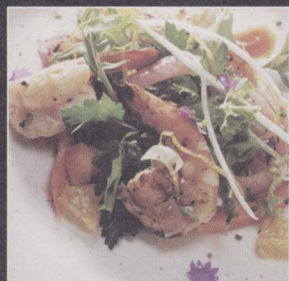
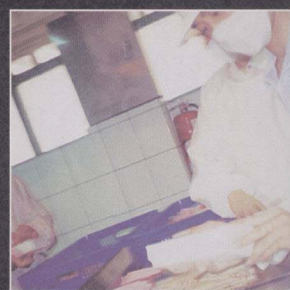


隨書附贈光碟

團體膳食管理

胡淑慧◎編著

Quantity
Food
Production
Management
2nd Edition



國家圖書館出版品預行編目資料

團體膳食管理 = Quantity food production
management / 胡淑慧編著. -- 第二版. --
臺北縣中和市：新文京開發, 2006[民 95]
面；公分
參考書目:面
ISBN 978-986-150-472-8 (平裝)

1. 飲食業 — 管理

483.8

95016166

團體膳食管理（第二版）

（書號：B131e2）

編著者	胡淑慧
出版者	新文京開發出版股份有限公司
地址	台北縣中和市中山路二段 362 號 8 樓(9 樓)
電話	(02) 2244-8188 (代表號)
F A X	(02) 2244-8189
郵撥	1958730-2
初版	2003 年 6 月 10 日
第二版	2006 年 10 月 31 日

有著作權 不准翻印

建議售價：620 元

法律顧問：蕭雄淋律師

ISBN 986-150-472-9

ISBN 978-986-150-472-8



推薦序



認

識胡老師有十幾年了，當初德育護專食品科需要一個家政背景、可教營養與團體膳食課程的老師，而胡老師的學經歷背景剛巧是完全符合所需，因此就這樣成了十多年的同事。而這麼十多年來，由德育護專到德育醫護管理專校、再到經國管理暨健康學院，食品科系的同學就在胡老師勤管嚴教的指導下，個個成就了一身餐盒製作與設計的好本領。

老實講，團體膳食的製作與管理真是一門大學問，不僅要瞭解菜單的設計，菜餚的製作，還要瞭解食品衛生與安全、食物的採購、食物是否當令、價錢如何，這些都需要多年經驗的累積方能有一定之功力。而這些還僅是餐盒製作時要注意的要點，另外還要瞭解許多團體膳食製作時的理論，如庫房的管理、廚房的設計、如何製作出營養與衛生的菜餚等等。由於胡老師在這團體膳食課程方面有十餘年的教學經驗，以上所述這些內容，都可在本書中一一呈現，因此本書是一本非常完整的「團體膳食管理」教科書。尤其近年來外食人口逐漸增加，連便利超商都賣起餐食，顯見團體膳食製作的工廠有增加的趨勢，而本書不僅可當教科書，亦有相當的水準足以提供團膳製作業者作為管理之參考。

更甚者，本書以全彩印刷，為國內之少見，不僅增加可看性，且增加其質感。而本書推出短短幾年便更新成第二版，雖然內容更改不多，但更正者都是所必須者，因此，應該是更有其易讀性與閱讀之價值的。

施明智 謹識

於中國文化大學食品暨保健營養系

2006年10月



二版序



書

出了三年了，誠惶誠恐的心情亦懸了三年。

這期間十分感謝恩師邱素沁教授特別撥空仔細閱讀內容、並提出對書中各項建議，讓學生淑慧得以將本書不完美之處於再版時修正。

另萬分感謝讀者鴻一投資有限公司總經理陳欽明先生於2004年6月來信，由來信中可看出陳欽明總經理用心、詳細閱讀的認真程度，讓本人深感佩服；對本書內容所提的各項指正（共九頁信紙）內容，編者均一一詳細查證，有疏失的部分本人虛心受教、並於再版時盡力更正，至於所提增之其他單元內容，會考慮於更大規模改版或有幸新撰同類其他書籍時再行增加，能有您這麼賞光的讀者，本人深感榮幸；也從您審慎的閱讀態度中窺知您必是所從事該行業的佼佼者。

除此之外，亦感謝各學校老師對書中數據及書本紙張等問題的意見，均會於再版時作更完善的處理。

有上述各位先進們的指教更成就本書的完善，真的非常謝謝您們對本書的指導！

再版之際，再次感到新文京開發出版股份有限公司同仁們的專業度與用心度，謝謝您們的努力，使本書增色不少，更符合教學及業界參考之用。

書籍編寫期臻完善，若有疏漏，仍期待各位先進們不吝指教；來信請寄230基隆市中山區復興路336號食品科技系。

胡淑慧

於經國管理暨健康學院食品科技系

2006年10月



序言



寫這本書的單純原因，原本只是想寫一本適合自己上課內容的教科用書，但當手上拿了出版合約書時，心情不免沈重了起來，逾時交稿的壓迫感不止讓自己鬱悶，相信負責本書規劃與我接洽的文京出版機構郭台誠先生也是壓力不小吧！

始終覺得團體膳食課程是一門綜合性的科目，與之有密切關連的課程如基礎科目的食物學原理暨實驗、食物製備暨實驗、營養學暨實驗，進階科目食品衛生與安全暨實驗、膳食療養暨實驗、食品工廠等等，希望學習者能將上述科目融會，應用於團體膳食課程時必能收穫良多。

全書共分九章，第一章團體膳食管理理念、第二章團體膳食設計、第三章食物採購、第四章驗收、第五章貯存與庫房管理、第六章各類食物製備原理（含團體膳食常用的製備方法）、第七章廚房的設計規劃與設備、第八章團體膳食衛生管理、第九章學校團體膳食實習，各單元是經本人多年教與學及近三年來輔導學校二家外包餐廳的心得，以適於實際團體作業流程的程序及利於執行的方式撰寫。其中第七章專章介紹廚房的設計規劃與設備，為目前同類書中所少見，但卻是很具實用性的一章。

本書之編撰力求內容豐富詳實，除了探討食物成本控制及售價制訂過程外，並詳細介紹現代標準食譜的建立。同時，針對食品科系的學生在餐飲管理課程上的需要，從菜單設計、採購至食物烹調、供應等，均配合範例說明。除了書中的主食類食譜外，更特別整理出多種完整的標準食譜，並收集相關法規、各類食物採購規格、食物代換表等實用資料。由於資料浩繁，恐怕篇幅過鉅，文京出版機構特別將之收錄於光碟中隨書附贈，並以精緻的編排及銅版紙彩色精印來出版本書，這在國內相關教材中實為首見之創舉。

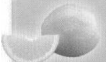
在此過程中受到不少單位及先進的幫忙，如**中央畜產會**、**台北農產運銷公司**陳忠男經理、黃耀南副理、**加拿大牛肉出口協會**、**台灣區電動屠宰工業同業公會**及協助打字的同学、同事等，真的萬分感激。當然還有**文京出版機構**業務部的柔性勸說、積極督促，以及編輯部工作人員的悉心溝通、討論，都讓我對其工作上的專業印象深刻。

本書經再三詳校，但書籍的編寫期臻完善，若有疏漏，期待先進們不吝給予指教。來信請寄基隆市復興路336號經國管理暨健康學院食品系。

胡淑慧 於經國學院
2003年6月



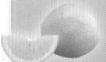
目錄



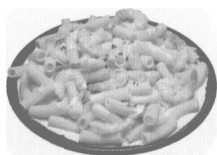
第一章 緒論 01



1-1 團體膳食管理概論	02
一、團體膳食的定義	02
二、團體膳食管理	03
1-2 團體膳食市場分類	06
1-3 團體膳食作業流程	08
1-4 團體膳食供應單位的行政組織	09
一、小 學	09
二、大專院校	13
三、醫 院	17
1-5 學校餐廳業務外包	22
一、餐廳承包商的選擇考量	22
二、發包程序	22
三、餐廳委外經營常見問題與處理建議	24
四、餐廳委外經營的合約簽訂內容	25
五、外購餐盒	26

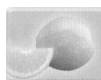


第二章 團體膳食設計 31



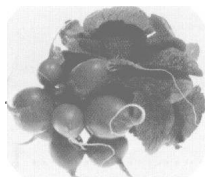
2-1 膳食設計應考慮的因素	32
一、膳食設計者應具備的條件	32
二、設計團體膳食菜單前必須掌握的條件	33
三、如何瞭解設計製作的膳食可被接受	42

2-2 團體膳食設計步驟	43
2-3 團體膳食菜單設計程序	48
一、決定供餐餐次	48
二、收集菜單	48
三、決定菜單類型	48
四、預估製作份數	49
五、列出組合菜單	50
六、菜單評估	50
2-4 循環菜單	51
一、設計程序	51
二、檢視循環菜單	53
2-5 標準食譜	54
一、何謂標準食譜	54
二、標準食譜的製作	56
三、標準食譜的使用	56



第三章

採購與驗收 63



3-1 採購工作	64
一、何謂採購	64
二、採購人員應具備的條件	64
三、採購政策	64
四、採購類型與方法	65
五、採購食品的考慮因素	68
六、建立採購規格制度	69
七、採購合約	76
八、各類食物的採購原則	80

3-2 食物採購量計算	104
一、採購數量預算編制	104
二、採購量計算	104
三、訂購量	110
3-3 食物採購成本控制與售價制定	112
一、如何做好食物成本控制	112
二、團膳機構的營業成本	114
三、售價制訂	115
四、實際食物成本計算	116
五、存貨計價	117
3-4 驗 收	120
一、驗收的人、時、地考量	120
二、驗收的工作內容	121

第四章

貯存與庫房管理 125

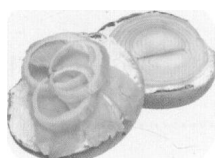


4-1 貯 存	126
一、目 的	126
二、理想地點	126
三、庫房內部貯藏設備規劃的決定要素	126
四、貯藏設備與器具	126
4-2 庫房人員的工作職責	127
一、主要工作內容	127
二、庫房物品的控制	127
三、庫房鑰匙的管制	129
4-3 各類庫房的食品管理原則	129
一、庫房種類	129

二、冷藏、冷凍庫	130
三、乾料庫	133
四、成功的庫房管理	141
4-4 各類食材的貯存與注意事項	142
一、油脂類	142
二、蔬果類	142
三、魚肉類	143
四、奶 類	143
五、蛋 類	143
六、豆製品	144
4-5 盤 點	145
一、盤點目的	145
二、盤點方法	145
三、盤點工作流程	146
4-6 撥 發	147
一、定 義	147
二、撥發注意事項	147
三、撥發工作流程	147

第五章

製備原理 149

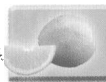


5-1 材料衡量法與原料換算	151
一、材料衡量法	151
二、原料換算	151
5-2 醣類	152
一、醣類的分類	152
二、醣類的食物來源	154

三、醣類中糖的性質	154
四、澱粉烹調時的變化	156
5-3 米的製備	159
一、米的概念	159
二、米的烹調方式	160
三、米的選購與貯存	162
5-4 麵粉的製備	162
一、麵粉的種類	162
二、麵粉的營養成份	163
三、麵筋的特性	165
四、中式麵食的分類	166
五、麵粉貯存注意事項	171
5-5 蔬菜的製備	171
一、蔬菜的分類	171
二、蔬菜的清洗	172
三、生菜沙拉製作注意事項	173
四、蔬菜處理時營養素流失的原因	173
五、各類蔬菜於不同條件下的變化	173
5-6 蛋白質	175
一、蛋白質於烹調時的特性	175
二、蛋白質的膠體性	177
5-7 肉類的製備	178
一、肉類的構造	178
二、肉類的營養	179
三、肉的僵硬與熟成	179
四、肉類切割後的顏色變化	180
五、豬、雞、牛的屠體分切	180
六、肉品加熱的變化	199

七、冷凍肉品的解凍要領	200
八、肉品的嫩化	200
九、肉品的烹調原則	201
十、肉品的選購	203
5-8 水產類的製備	204
一、魚貝類的構造	204
二、魚貝類加熱的變化	206
三、魚貝類的烹調原則	206
5-9 黃豆的製備	207
一、黃豆的營養成份	207
二、黃豆加工利用	207
三、豆製品的選購與烹調	208
5-10 蛋的製備	208
一、蛋的營養價值	208
二、蛋的構造	208
三、蛋的選購	209
四、蛋的貯存	210
五、蛋的烹調特性	211
5-11 奶類及西點	214
一、奶品的種類及選購	214
二、牛奶的營養與烹調注意事項	216
三、西點的種類	217
5-12 調味品	221
5-13 團體膳食常用的烹調法及操作方式	224
一、蔬菜類	224
二、肉類	226
三、蛋類	231

四、魚類	234
五、海鮮類	234
六、豆腐製品	235



第六章 廚房的設計規劃與設備 237

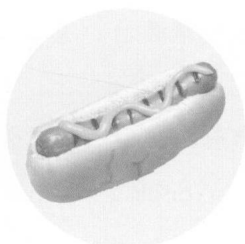




6-1 廚房空間設計規劃	238
一、設計前	238
二、設計時	238
三、設計後	240
6-2 廚房面積規劃的考慮因素及計算	243
一、考慮因素	243
二、規劃原則	243
三、面積計算與形狀	248
6-3 各類型廚房設計範例	249
一、中央廚房規劃設計	249
二、團膳廚房設置規劃書	255
三、營養午餐廚房設計	262
四、學校教職員餐廳或員工餐廳廚房設計	266
五、醫院廚房設計	269
6-4 設備介紹與使用管理	276
一、設備介紹	276
二、購買設備的考慮因素	283
三、設備使用方式與安全	284



7-1 從業人員的衛生管理	290
一、健康管理	290
二、衛生習慣	291
三、衛生教育	293
7-2 餐廳、廚房的衛生管理	293
一、基本設施	293
二、調理器具、砧板、餐具	294
三、用水衛生	297
四、廢棄物	302
五、病 媒	303
六、環境衛生管理	304
7-3 自主衛生檢查	306
一、設施、設備檢查	306
二、清潔管理	306
三、日常衛生檢查表	307
四、餐盒留驗制度	307
7-4 團膳工廠衛生標準操作程序	318



一、市場調查	336
二、職務分配	336
三、會議記錄	338
四、菜單設計採購量計算	341

五、菜餚製備方式	343
六、場地、設備配置	348
七、前處理	349
八、當日工作	350
九、成本運算	352
十、問卷結果呈現	354
參考書目	355



表次



表1-1	團體膳食市場分類及其目標差異 p.7	表3-4	台灣常見蔬菜產季一覽表 p.88~94
表1-2	我國學校午餐發展（依年代列） p.11	表3-5	台灣常見蔬菜選購法一覽表 p.95~100
表1-3	美國與日本的學校午餐發展 p.12	表3-6	常見優良食品標誌 p.103
表2-1	國人膳食營養素參考攝取量 p.34~37	表3-7	驗收紀錄表 p.122
表2-2	不同生命週期飲食設計熱量分配 原則 p.38~39	表4-1	庫房管制卡 p.128
表2-3	主菜銷售分析表 p.43	表4-2	不同設施場所需冷藏冷凍容積 p.131
表2-4	各類食譜編號表 p.51	表4-3	各類食品冷藏、冷凍保存期限參 考表 p.134~139
表2-5	循環菜單—20天範例 p.52	表4-4	各類食品室溫保存期限參考表 p.141
表2-6	標準食譜卡格式 p.55	表4-5	盤點記錄卡 p.146
表3-1(1)	白米 p.70	表4-6	請領單 p.148
表3-1(2)	花椰菜等級 p.71	表5-1	各種糖的甜度比較 p.155
表3-1(3)	糙米 p.71	表5-2	各種澱粉其Amylose與 Amylopectin比例 p.156
表3-1(4)	鮮乳 p.72	表5-3	米的種類 p.159
表3-1(5)	西瓜 p.73	表5-4	市售麵粉種類與用途 p.163
表3-1(6)	雞蛋 p.74	表5-5	蔬菜的農藥殘留與清洗的原則 p.172
表3-1(7)	盒裝充填豆腐 p.74	表5-6	各類蔬菜於不同條件下的變化 p.174
表3-1(8)	一般醬油 p.75	表5-7	肉豬屠體分級 p.190~191
表3-1(9)	麵粉 p.76	表6-1	人體動作與工作高度、寬度之關 係 p.245
表3-2	台灣常見水果產季一覽表 p.81~85		
表3-3	台灣常見水果選購法一覽表 p.86~87		

表6-2	各式廚房面積估算值	p.248
表6-3	進食份量參考表	p.254
表6-4	餐食微生物含量標準	p.255
表6-5	醫院廚房面積估算	p.269
表6-6	設備使用維修單	p.284
表7-1	餐具、抹布消毒法	p.296
表7-2	室內環境評定基準	p.305
表7-3	每週的清掃作業項目	p.306
表7-4	每日的清掃作業項目	p.307
表7-5	每月的清掃作業項目	p.307
表7-6	日常衛生自主檢查表格	p.308~311
表7-7	餐盒業衛生管理自行檢查記錄卡	p.312~315
表7-8	供應團體膳食衛生管理自行檢查表	p.312~315
表7-9	衛生標準書操作程序	p.318~324
表8-1	菜單設計採購量計算	p.341~342
表8-2(1)	標準食譜（一）	p.343
表8-2(2)	標準食譜（二）	p.344
表8-2(3)	標準食譜（三）	p.345
表8-2(4)	標準食譜（四）	p.346
表8-2(5)	標準食譜（五）	p.347
表8-3	前處理工作簽到表	p.350
表8-4	當日工作簽到表	p.350
表8-5	材料費明細	p.352~353
表8-6	問卷調查範例	p.354