

項目	用餐注意事項	注意要點
餐前準備	1. 餐前準備 2. 注意灰塵飛揚 3. 洗手 4. 靜靜地入席 5. 取餐的禮儀	<ul style="list-style-type: none"> * 收拾桌上的課業用品拭擦桌面。 * 有風沙時特別留意，注意黑板的粉筆灰。 * 洗手五步驟-溼→搓→沖→捧→擦 * 特別髒時要用肥皂洗，洗過的手不要再碰各種物品。 * 洗過手後要用手帕擦乾。 * 手洗乾淨後，將雙手肘置於桌面，雙手高舉架空。 * 入席後，不隨便走動，排好餐，安靜的等待分配。 * 分完後應向服務的同學，輕輕的點頭，表示謝意。 * 把食物按照順序排好。 * 手指儘量避免接觸碗杯上口。 * 輕取餐具儘量不發出聲音。
用餐中	1. 進餐前的感謝 2. 保持良好的進餐姿勢 3. 保持愉快的心情細嚼慢嚥 4. 吃法應有順序並留心菜外溢 5. 不偏食，樣樣都要吃	<ul style="list-style-type: none"> * 本縣是農業縣，餐桌上的食物是許多農、漁民努力的成果，在用餐之前讓我們感恩天地、感謝農民，謝謝食物、123 開動! * 伏著吃、姿勢歪斜，均不是良好的餐食姿勢。 * 進餐中不要離開座位。 * 進餐時不搖擺身體，養成安靜進食習慣。 * 咳嗽時要用手帕蒙著口鼻。 * 養成細嚼慢嚥的習慣。 * 放進口裡的食物一次不宜太多，要以碗或匙就口，不可出聲。 * 用餐時間 25 分鐘以上為宜。 * 依順序食用，並且要平均吃完。 * 湯碗要雙手端起，慢慢飲用，留意菜湯外溢。 * 不喜愛吃的食物，了解其營養價值，少量慢慢練習吃。
餐後	1. 餐具的收拾與整理 2. 餐後的衛生 3. 檢討反省 4. 餐後的休息	<ul style="list-style-type: none"> * 餐具要依照種類分別收拾。 * 殘餚要倒在廚餘桶。 * 自備一次四張衛生紙對摺，於用餐前置放於桌上左上角，可於用餐時擦拭，並在飯後擦拭嘴巴及雙手後，再擦拭餐具，便於清洗。 * 飯後要刷牙。 * 餐食、水果盡量在校吃完，以免變質變壞。 * 今天的進餐態度舉止合乎規定否？合乎衛生原則否？合乎進餐禮儀否？心情愉快否？ * 餐食時間是否適宜？ * 對食譜的感想？ * 餐後的桌椅整理後。 * 餐後 30 分鐘內不做激烈的活動。*