

安全袋装午餐



这些食品有…	必须冷藏	可以在常规室温下存放的食品
肉，家禽，鱼，干豆，蛋和干果类	<ul style="list-style-type: none"> 肉，鱼，禽，蛋，熟豆，或三明治，凉菜，或其它用以上材料做的食品 加工过的肉食品（香肠，热狗等等） 豆腐，其他豆制品或肉的代用品 	<ul style="list-style-type: none"> 干果和干果酱 快餐汤冲料
鲜奶，酸奶和奶酪类	<ul style="list-style-type: none"> 牛奶和软饮料 奶冻和布丁 所有含奶酪的食品（像比萨饼和蒸饼） 酸奶 	<ul style="list-style-type: none"> 未打开的密封的牛奶和未打未打开的密封布丁
蔬菜类	<ul style="list-style-type: none"> 所有的熟蔬菜食品 豆芽 	<ul style="list-style-type: none"> 所有的新鲜蔬菜 未打开的蔬菜汁
水果类	<ul style="list-style-type: none"> 切开的瓜类 	<ul style="list-style-type: none"> 所有的水果 未打开的水果汁
面包，谷类制品，米和通心粉类制品	<ul style="list-style-type: none"> 熟通心粉，米饭和其它作熟的谷类食品 用谷类做成的凉菜，汤，或菜 	<ul style="list-style-type: none"> 面包和饼干 各式点心 干的谷类制品
脂肪，食用油和甜食	<ul style="list-style-type: none"> 肉汁和酱类 蛋黄酱 奶油 	<ul style="list-style-type: none"> 糖果 调味汁和芥末 人造黄油，食用油 水果饼

1. 保持食品安全

使用“安全袋装午餐”参照表，看你的午餐是否需要冷藏。

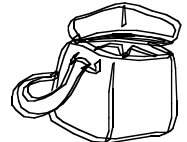
2. 制作午餐的过程中，要保持所有的东西都清洁。

- 动食品前必须洗手
- 清洗水果蔬菜
- 使用清洗剂和热水彻底清洗烹调用器皿和容器，每次使用过后，用清水冲洗。



3. 冷藏食品使细菌不能生长

一到学校或工作地点，就将食品放入冰箱。如果没有冰箱，可以使用绝缘的午餐袋，冰块或冻果汁盒。将食品放在紧挨冰块的地方。



4. 把食品热透

如果你带的是剩饭，一定要装好冷藏。吃的时候，要热透。如果使用微波炉，必须用微波炉专用的安全容器。



如果需要了解更多有关食品安全的讯息：

- 可以查阅：www.foodsafety.gov
- 可以打美国农业合作部的热线电话：1-800-535-4555

美国农业合作部。受美国食品与药物总局及马萨诸塞州食品安全教育协作会的支持，本项目是由马萨诸塞州州立大学函授部营养教育项目制定的。马萨诸塞州州立大学函授部在项目发展与就业方面提供平等机会。

