

《康健雜誌》巷口早餐連鎖店大調查

全數店家「收銀後不洗手就摸食物」
2/3 店家的產品含菌量偏高
營養方面，餐點太油、蔬菜太少、飲料太甜
整體表現，麥味登最佳

【3/1（四）新聞稿 · 敬請協助發佈】

巷口早餐店具有烹調快速、現做新鮮的優勢，業者估計約有八成民眾會到順路的早餐店打發一餐。為此，《康健雜誌》邀集衛生和營養專家，針對全國前五大連鎖加盟巷口早餐店——瑞麟美而美、麥味登、早安美芝城、巨林美而美及弘爺漢堡，在大台北地區各抽樣三家店，分別就「環境衛生」、「食品安全」、「營養均衡」三大面向進行評比。

調查結果顯示，五大連鎖加盟巷口早餐店中，整體而言以麥味登表現最佳；各面向而言，「環境衛生」面向，麥味登、弘爺較佳；「食品安全」方面，麥味登合格率最高；「營養均衡」層面，麥味登第一，而早安美芝城、弘爺居次。

調查結果 1：環境衛生——人員衛生習慣最差（表 1）

餐飲環境和人員操作符合衛生規範，是巷口早餐店必須遵守的基本條件。《康健》直擊 15 間早餐店，分別就「環境」、「食材及設備用具」、「人員」的衛生狀況給分，結果發現，各早餐店的衛生表現還有很大的改善空間。

- 巷口早餐店環境衛生 9 大缺失
 1. 人員於收銀後直接處理即食品，手部未經洗淨、消毒（100%）
 2. 人員接觸冷藏櫃後直接接觸吐司或漢堡堡體，未洗淨或消毒手部（100%）
 3. 食品人員或作業人員未戴口罩、帽子（87%）
 4. 天花板或牆面、管線，積垢積塵嚴重（67%）
 5. 食材組裝人員接觸抹布後直接處理食材（60%）
 6. 食品人員或作業人員佩戴戒指或手鍊護腕（47%）
 7. 桌面或店內外地面有垃圾未清除（47%）
 8. 醬料瓶未加蓋（47%）
 9. 生熟食夾子混用，有交叉污染之虞（40%）

上述的 9 大缺失中，過半數以上的缺失應歸咎於店員的衛生管理不足。例如

所有早餐店都有店員在收銀或開關冰箱後，未經洗手消毒就直接處理即食品，六成食材組裝人員用抹布擦完桌子後，轉身又處理食材；僅 2 家店的食品操作人員戴口罩和手套；近半數早餐店員處理食材時，雙手「穿金戴銀」，連餐飲業最基本「不得配戴飾品」的規範都無法遵守，顯見管理之鬆散。

此外，近半數店家的醬料瓶沒有加蓋，不但容易孳生細菌，更且可能受到附近顧客污染或蟲蟻等異物入侵；生熟食夾子混用，也有交叉污染之虞。也有三分之二的店家環境積垢、垃圾未清，使整體環境髒亂不堪。

FSI 暉凱國際檢驗技術總監黃乃芸認為，環境衛生不佳，問題在於人員分工不確實。只要在調理台前完成食物組裝的工作人員不做收銀工作或直接到冷凍庫拿取食材，便可大幅減少交叉污染的危機，尤其若能遵守「接觸食物時戴手套，摸到其他物品時脫手套」更好；抹布混用的問題，每天早上準備多條經消毒殺菌的乾淨抹布，使用後的髒抹布直接更換一條乾淨的，打烊時再一併徹底殺菌清潔，都能使整體環境有所改善。

調查結果 2：食品安全——四成店家驗出大腸桿菌群（表 2）

身為規模前五大連鎖加盟早餐體系，總公司在食品原料的把關上應自有一套管控流程，以確保消費者飲食安全無虞。為此，《康健》購買民眾最常選購的餐點，包括豬排蛋堡、培根蛋三明治、鮭魚三明治、蔬菜吐司等共 46 件產品，進行微生物檢測，漢堡皮和吐司另加驗己二烯酸、苯甲酸、去水醋酸等三項防腐劑。

結果發現，即使在溫度較低的冬季採樣，仍有 14 件產品、約三成樣本驗出微生物含量偏高，甚至有 9 個樣本驗出大腸桿菌群超標，違反衛生署發布的「生熟食混合即食食品類衛生標準」，消費者食用後可能引發腸胃炎，甚至食物中毒。若以店家區分，15 家店有 10 家的產品驗出生菌量或大腸桿菌群偏高，其中更有 6 家的樣品驗出大腸桿菌群超標。

其實微生物含量和食材的前處理有關，例如生菜未徹底清洗，或美乃滋等抹醬保存在溫暖潮濕環境，都會促使細菌快速增生。至於漢堡皮和吐司，由於採常溫運送，法規准許略加防腐劑，抽驗結果都合格。

調查結果 3：營養均衡——餐點太油、蔬菜不足（表 3）

除了衛生、安全之外，早餐更應兼具營養豐富和均衡。《康健》選擇各加盟體系都有、且消費者最常選購的餐點——招牌漢堡、香雞堡、培根蛋餅、起司蛋餅、烤火腿蛋吐司、總匯三明治等六項——實地拆解，整理出餐點的六大類食物

份數表。以早餐六大類食物攝取量為全天建議量的三分之一為標準，並在太油的品項上酌量扣分，再以「菜單上提供生菜沙拉選項」、「提供全穀類選擇」、「提供減糖飲料選擇」、「提供原味牛奶選擇」四個項目加分，得出結果。

分析結果顯示，台灣營養基金會董事長、台大生化科技學系教授黃青真認為主食類蛋白質的份量大多足夠，但最大問題還是「太油」，例如一個香雞堡就有近 6 茶匙油，培根蛋餅、總匯三明治含油量約 3.8 茶匙；同時，奶製品幾乎都不足，蔬菜水果也太少，幾乎沒有任何一項產品供應份量到位。

再者，早餐店加工食品多、醬料口味重，因此產品的鈉含量絕對不低，如漢堡肉、培根、火腿、雞塊都屬於加工食品，再加上番茄醬、辣醬當中的鈉，一個漢堡下肚，就可能吃進 900~1000 毫克的鈉，已逼近每日建議量 2400 毫克的一半。

巷口早餐大評比 麥味登居冠（表 4）

統整環境衛生、食品安全、營養均衡面向的得分，麥味登脫穎而出，為民眾提供較好的早餐選擇。

馬政府當選連任後說要推動「國民幸福指數」，預計從健康、環境、就業、居住等評估國民幸福感。其實如果每個人在住家及公司附近，可隨處吃到衛生、安全又營養的早餐，就是件幸福的事！《康健》認為，除了中央與各縣市衛生主管機關應加強管理並查驗店家外，消費者多說一句話要求店家改善，就能進一步讓這些最貼近生活的巷口早餐店，提供衛生、安全又健康的早餐。

守護巷口早餐健康，你可以這樣做

每位消費者都可以為全家人的幸福早餐發揮影響力，提醒民眾開始要求店家改善，守護自己和家人的健康。

- 在住家或公司附近選擇衛生環境較優、店員戴上口罩、手套的早餐店，哪怕需要多走幾步。
- 建議店家，摸過鈔票、抹布後一定要洗手，人員分工要嚴謹。當店員摸過銅板後竟又繼續組裝漢堡時，提醒他洗個手再繼續吧！
- 請早餐店務必將雞蛋烹調熟透。
- 早餐店提供的食物中，蔬菜量都太少，請店家多加片生菜。
- 除非時間緊迫，否則儘量請店家現做，以免生菌隨時間而倍數增生。
- 盛裝飲料的容器最好是瓷杯或玻璃杯，外帶則以耐熱紙杯，記得使用透明吸管，因為有色吸管含鉛量過高，可能危害健康。

- 多點全麥或五穀類產品，讓店家知道，我們想要吃得更健康。
- 少吃漢堡肉，儘量選擇完整肉排，例如里肌肉、雞腿等。
- 請店家多提供一些蔬菜配料，並增加「生菜沙拉」菜單。
- 建議早餐店賣水果，目前沒有任何一家提供。
- 勇敢向店家表示：我要無糖和低糖的紅茶、咖啡、豆漿及低脂鮮奶，越多人反應，越能督促商家向上提升。

不同族群早餐選購祕訣 讓你吃得健康、安全又營養

此外，《康健》因應不同族群的需求，提供不同點餐術，讓大家都能吃到安全又營養的早餐。

發育中學童：補充鈣及蛋白質

發育中的孩子最容易忽略的營養素是鈣質，早餐記得選購鮮奶或保久乳，孩子如果不愛喝鮮奶，補充優酪乳或優格也是變通方法，或在漢堡或蛋餅中加片起司，也能額外加強鈣質攝取。優質的蛋白質也是早餐必備的元素，蛋、肉片、豆類、牛奶等蛋白質都能從早餐店取得。

▲建議搭配：玉米蔬菜煎蛋烤吐司＋鮮奶

鮭魚蔬菜蛋起司漢堡＋豆漿

在外奔波或體力消耗大男性：攝取足夠的澱粉 儲備一天能量

針對活動量大、身體必須儲備足夠能量的人來說，最應加強澱粉攝取。建議早餐可增加碳水化合物的份量，但不要一次吃完：點一份有菜有肉、飽足感較足夠的早餐，並加買一份厚片土司、貝果或饅頭，10 點多肚子小餓時再吃，當然最推薦若能隨身帶個蘋果、芭樂等當季水果做為餐間點心，既能補充能量，更有多元營養素，對健康最好。

▲建議搭配：燻雞蔬菜潛艇堡＋草莓吐司＋牛奶

蔬菜總匯蛋餅＋原味貝果夾起司＋豆漿

辦公室族群或要維持身材女性：選全穀類和蔬菜 健康又不胖

早餐要更健康，別忘了加點青菜，可以請店家在漢堡、蛋餅中多加幾片生菜。此外，新版每日飲食指南建議，一天應有三分之一的主食類食物來自全穀，因此可儘量選擇「全麥吐司」、「全麥蛋餅」、「全穀漢堡」這些好的碳水化合物。至於少數店家推出的「米漢堡」系列，由於米堡皮的米粒分明，精緻加工程度低，維持了食物原本的型態，也值得推廣。

▲建議搭配：蔬菜起司蛋餅＋無糖或減糖豆漿

全穀蔬菜漢堡＋咖啡牛奶

調查說明

1. 本調查依台灣連鎖暨加盟協會 2011 年資料揭示的全國早餐店規模前五大加盟早餐體系，在大台北地區分別抽樣 3 間加盟店（市中心一家、市郊兩家），委由 FSI 暉凱國際檢驗科技股份有限公司進行衛生稽核及食品抽驗。
2. 調查時間為 2012/1/9~2012/2/4 期間，人事行政局公告上班日的早上 7~10 點。
3. 營養均衡面向，委由實踐大學食品營養與保健生技學系助理教授陳巧明針對各體系都有販賣的 6 個品項，整理六大類食物份數，再由台灣營養基金會董事長黃青真和執行長吳映蓉評比給分。
4. 記分方式依固定組數（五組）算出全距和組距，再將資料分組後給分，最好的給 5 分，依序是 4、3、2、1 分。
5. 每個指標得分相加後，再依總分進行排名。

表 1：衛生面向 麥味登、弘爺較佳

稽核體系	稽核地點	環境衛生 (佔 24%)	食材設備衛生 (佔 45%)	人員衛生 (佔 31%)	各店 總分	平均 分數
麥味登	店 1	15	41	21	77	77
	店 2	14	39	17	70	
	店 3	24	43	16	83	
弘爺漢堡	店 1	24	41	12	77	77
	店 2	19	43	12	74	
	店 3	24	44	11	79	
瑞麟 美而美	店 1	22	38	16	76	75
	店 2	19	41	12	72	
	店 3	22	43	11	76	
早安 美芝城	店 1	18	20	17	55	68
	店 2	23	41	12	76	
	店 3	19	38	15	72	
巨林 美而美	店 1	19	29	4	52	62
	店 2	24	42	12	78	
	店 3	12	32	11	55	

表 2：食品安全 麥味登合格率最高

採樣體系	採樣地點	微生物過高品項	微生物驗得數量	各體系驗出微生物過高比例
麥味登	店 1	豬排蛋堡	生菌數 2.3×10^5	11%
	店 2		合格	
	店 3		合格	
巨林 美而美	店 1		合格	25%
	店 2	豬排蛋堡	大腸桿菌群 > 1100	
	店 3	培根蛋三明治	生菌數 1.2×10^5	
早安 美芝城	店 1	豬排蛋堡	生菌數 3.5×10^6 大腸桿菌群 > 1100	27%
		鮪魚三明治	生菌數 2.2×10^7 大腸桿菌群 > 1100	
	店 2	肉鬆蛋三明治	生菌數 9.3×10^5 大腸桿菌群 > 1100	
	店 3		合格	
瑞麟 美而美	店 1	蔬菜吐司	大腸桿菌群 > 1100	33%
		肉鬆三明治	大腸桿菌群 > 1100	
	店 2		合格	
	店 3	培根蛋三明治	生菌數 5.6×10^5	
弘爺漢堡	店 1	蔬菜吐司	生菌數 2.5×10^7 (註 1) 大腸桿菌群 > 1100 (註 2)	56%
	店 2	豬排蛋堡	生菌數 3.7×10^5	
		培根蛋三明治	生菌數 5.2×10^5	
	店 3	豬排蛋堡 炸豬排三明治	大腸桿菌群 > 1100 生菌數 4.0×10^5 大腸桿菌群 > 1100	

資料來源：FSI 暉凱國際檢驗科技公司

註 1：衛生署 2011/8/5 公告法規，移除生菌數的規範。但此次評比評審團認為，基於各廠商應做好自主管理，仍列入本次評分，限量為 10^5 以下。

註 2：根據衛生署「生熟食混合即食食品類衛生標準」，大腸桿菌群應在 10^3 以下。

表 3：營養均衡 麥味登第一，早安美芝城、弘爺居次

評分體系	均衡分數	菜單提供 生菜沙拉	全穀選擇	減糖選擇	原味乳品 選擇	總分
麥味登	11	2	2	2	2	19
早安 美芝城	8	2	2	2	2	16
弘爺漢堡	9	2	1	2	2	16
瑞麟 美而美	9	0	1	1	2	13
巨林 美而美	9	0	0	0	2	11

表 4：巷口早餐健康總排名

	環境衛生	食品安全	營養均衡	總分	名次
麥味登	5	5	5	15	1
早安 美芝城	3	4	4	11	2
瑞麟 美而美	5	3	2	10	3
弘爺漢堡	5	1	4	10	3
巨林 美而美	1	4	1	6	5

更多結果，請見《康健雜誌》160 期 p.30~52

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526