



可以進食



避免進食

魚、海產及肉類



- > 新鮮及急凍的肉類或魚類，並應煮至全熟
- > 罐頭肉類或魚類可用微波爐加熱，開啟後應保持冷藏，逾24小時不應食用



- > 半生熟肉類、魚類及海產
- > 凍食肉類、冷盤、魚生
- > 醃製肉類、蝦米、蠔豉
- > 外賣熟肉 (如：叉燒、豬牛肉乾、肉鬆、魷魚絲)



蛋類

- > 可煎、炒或煮至全熟，尤其是蛋黃
- > 蒸水蛋需用大量沸水煮最少10分鐘

- > 半生熟蛋
- > 生蛋
- > 鹹蛋
- > 皮蛋

奶類及奶製品



- > 保鮮紙盒裝、膠樽裝、印有UHT (高溫處理)字樣的奶類飲品
- > 獨立包裝芝士醬、芝士片
- > 細罐裝淡奶
- > 細罐裝的奶粉及營養補充劑

- > 鮮奶
- > 需要冷藏的盒裝奶類飲品
- > 含活乳酸菌的奶類飲品
- > 酸乳酪雪糕
- > 芝士茸、鮮忌廉



蔬菜類

- > 新鮮蔬菜須洗淨及煮至熟透
- > 罐頭蔬菜、豆類

- > 未經煮熟的蔬菜
- > 沙律
- > 散裝醃菜

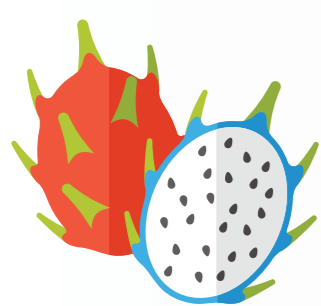
五穀類



- > 新鮮煮熟的飯、粉麵、粥、麥皮
- > 罐裝意大利粉、粥品
- > 新開包裝的方包
- > 獨立包裝的早餐穀類，如：粟米片、卜卜米
- > 獨立包裝的餅乾，如：梳打餅、消化餅、曲奇餅、麥餅
- > 獨立包裝的清蛋糕
- > 急凍蛋糕
- > 即食麵、杯麵



- > 外賣炒粉麵、湯粉、麵、粥品
- > 散裝麵包
- > 大盒裝及曾經開啟的早餐穀類
- > 散裝餅乾、夾心餅、威化餅
- > 散裝或含忌廉的蛋糕、蛋卷、蛋撻



水果

- > 清洗乾淨及去皮的新鮮水果
- > 罐裝水果
- > 純果汁

- > 過熟或有瘀痕的水果
- > 難於清洗乾淨的水果，如：提子、士多啤梨、奇異果
- > 散裝乾果、鮮榨果汁、非保鮮盒裝果汁

湯類



- > 新鮮煮成的湯水
- > 罐頭湯
- > 紙包湯料

- > 未經妥善冷藏的湯水

糖果、甜品 及小食

- > 獨立包裝的糖果、小食及朱古力
- > 罐裝或錫紙包裝的糖水



- > 散裝或已開包裝的糖果、朱古力
- > 須冷藏的布甸、雪條、果凍、燉蛋、燉奶
- > 用微波爐加熱的點心、包點
- > 散裝連殼花生、開心果、瓜子、合桃



飲品

- > 煲沸的自來水
- > 罐裝或保鮮盒裝的飲品

- > 未經煮沸的自來水
- > 新鮮或未經消毒處理的果汁