

教育部 書函

地 址：10051臺北市中山南路5號
傳 真：(02)2397-6915
聯絡人：呂賴艷
電 話：(02)7736-5610

54561
南投縣埔里鎮大學路1號

受文者：國立暨南國際大學
發文日期：中華民國102年12月9日
發文字號：臺教綜(五)字第1020181356A號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：油品海報電子檔

主旨：轉知衛生福利部食品藥物管理署製作「正確用油3妙招好健康」衛教宣導海報乙式（電子檔如附件），請善加運用，請查照。

說明：

- 一、依衛生福利部食品藥物管理署102年11月26日FDA企字第1021251039號函辦理。
- 二、該署鑑於油品事件，啟動「油安行動」確保市售油品如實標示，以保障民眾食用油品安全，爰製作旨揭海報，提供民眾正確選購油品的概念。
- 三、本海報電子檔已置於該署網站（<http://www.fda.gov.tw/TC/Promotional.aspx>）、食品藥物消費者知識服務網（<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=199>），請逕自下載宣導運用。

正本：各公私立大專校院
副本：衛生福利部食品藥物管理署、本部綜合規劃司

教育部

依分層負責規定授權單位主管決行

學生事務處





正確用油

3 妙招

好健康

1 油品的選購

1. 包裝上有負責廠商名稱、電話號碼及地址
2. 有清楚標示有效日期、原產地、內容物名稱、營養標示及容量
3. 不同烹調方式使用不同油品

烹調方式	種類	耐炸程度	主要用途
高溫煎煮	動物油 (豬、牛油)	★★★★	適用油炸，但吃多不健康
油炸	棕櫚油	★★★★★	適用油炸
低溫拌炒	大豆油	★★	低溫烹調，較不適用油炸
涼拌	橄欖油	★★★★	多元不飽和脂肪酸含量較高 適用涼拌或低溫拌炒
烘焙	酥油	★★★★★	製作烘焙點心 不宜為油炸油

2 何時該換油

1. 油炸油顏色變深、變黏稠
2. 炸好的食品風味不佳
3. 油炸油冒煙 (反覆使用的油脂因油脂中氧化物的累積其發煙點也會下降，故民眾應避免重複使用已用過的油脂來油炸食物)
4. 油炸時出現白色小泡沫超過油炸鍋面積一半

3 油品的保存

1. 油品放置在陰涼、乾燥的地方
2. 避免放在日光直射的地方
3. 使用後拴緊瓶蓋
4. 不要放置在爐火旁邊

諮詢專線
02-2787-8200
(服務時間 08:00~18:00)



更多相關油品訊息可至
食品藥物管理署網頁查詢
<http://www.fda.gov.tw>



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration