

秋季校园食品安全温馨提示

秋天，象征着成熟，意味着丰收，但秋季也是肠道传染病和食源性疾病高发季节，针对季节性食品安全特点和秋季饮食注意事项，校食安办的老师温馨提示如下：

秋冬季节食品安全注意事项

谨慎选择食物，少吃或不吃凉拌、生冷的食物，慎重选择烧烤、麻辣烫等食品。购买食品或进食时要密切注意食物是否腐败变质，尤其是散装和临近保质期的食品，首选真空包装密封良好的食品。其次，要仔细查看食品的生产日期和保质期，观察是否在保质期内，包装是否完整无损、有无鼓包（涨袋、胖听）、有无颜色变化、有无出现异味等现象，不贪便宜购买“三无”食品或远低于市场价的食品，不购买颜色与正常食品有明显色彩差异的熟食和饮品等。

外出就餐时，要选择证照齐全、内外环境整洁、食品安全监督量化等级较高的A（优秀）或B（良好）级“笑脸”的餐饮服务单位就餐。疫情常态化防控期间，尽量选择在学校食堂就餐。

餐饮服务食品安全监督信息公示牌

食品安全等级公示



上年度综合等级



本次检查动态等级

👍 A (优秀) 😊 B (良好) 😐 C (一般)

投诉举报电话：12315

温馨提示：请到安全等级较高单位就餐

食品添加剂使用情况公示

尊敬的消费者：

一、本单位在餐饮食品加工过程中不添加任何非食用物质。

二、本单位有否下列自制食品：（如有在下列食品前打√）

☑ 面点 ☐ 火锅底料 ☐ 饮料 ☐ 调味料

三、本单位自制食品过程中是否使用了食品添加剂。

☑ 是 ☐ 否

本单位使用食品添加剂公示表

食品添加剂名称	加入食品名称	实际使用量
泡打粉	蛋糕	20g
蛋挞油	蛋挞	30g
葡萄糖内酯	豆腐花	10.5g

食品安全监督信息公示牌

食品经营许可证

经营者名称：广西桂建大学（东环校区）学生服务中心（食堂）
社会信用代码：12100004908063814
法定代表人（负责人）：李思聪
住所：柳州市东环大道288号
经营场所：柳州市东环大道288号
主体业态：单位食堂
经营范围：预包装食品、散装食品、热食类食品、冷食类食品、自制饮品、糕点类食品、其他类食品。
许可证编号：JY34302020000609
日常监督管理机构：柳州市城中区市场监督管理局
日常监督管理人员：江灵、彭威
投诉举报电话：12315
发证机关：柳州市城中区市场监督管理局
签发人：张仁
2021年09月09日

从业人员健康证明

本单位已按《食品安全法》要求配备了从业人员健康证明。

日常监督检查结果公示

日常监督检查结果公示表

主要食品或原料进货查验信息公示

照执业照

本单位的食品进货查验记录应当如实记录，并由经手人签名，保存期限不得少于2年。

在校期间，注意个人卫生，餐前便后必洗手，不喝生水，不吃不洁食物，不吃新奇食物（如野果、野味等），不买、不吃“三无”食品和过期食品等，以降低“病从口入”的风险！

随着开学之后的日渐忙碌，我们的大脑活动经常处于高度紧张状态，要注意补充大脑因消耗而需求增加的营养素，如碳水化合物、维生素 C、B 族维生素及铁等，具体建议如下：

1.早餐要吃好，中餐要吃饱

每日早餐必不可少，每日中餐要吃饱，避免空腹学习。早餐如果来不及，也可以吃一小块巧克力、面包或者 1 瓶奶类，食物量不宜多，以免影响中餐。秋季气候干燥，要想缓解秋燥的症状，早上可以多吃些谷物类的食物，如小麦、小米、大豆等。



2.科学合理饮食

节制饮食，不暴饮暴食、偏食挑食，选择食物应荤素搭配、平衡膳食。保证主食充足，多吃 B 族维生素丰富的食物如杂粮、豆类

等。保证优质蛋白质的摄入，像鸡蛋、瘦肉、豆类、鱼肉等，此外，鱼肉还可以提高大脑功能，增强记忆。

3.清淡饮食，多吃蔬果

多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品，补充维生素 C 和膳食纤维。多吃温热食物，忌食辛辣冰冷食物，还要多喝水，既可以改善皮肤干燥，又帮助缓解便秘。零食可在两餐之间适当食用，睡前不吃零食，以免造成肠胃负担，引起失眠、龋齿等。



祝愿老师、同学们在这个秋天里
所有美好不期而至