

ਤਾਪਮਾਨ ਚਾਰਟ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਪਕਾਈਆਂ/ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ)

ਭੋਜਨ	ਤਾਪਮਾਨ
ਫਰੀਜ਼ ਵੱਚ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ	4°C/39°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ	-18°C/0°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਆ ਰਹਿਾ ਭੋਜਨ	ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ 'ਤੇ
ਠੰਢਾ ਹੋ ਰਹਿਾ ਭੋਜਨ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 60°C/140°F ਤੋਂ 20°C/68°F ਅਤੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 20°C/68°F ਤੋਂ 4°C/39°F (ਜਾਂ ਘੱਟ)
ਡਸਿਪਲੇ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਠੰਢਾ ਭੋਜਨ	4°C/39°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ

ਭੋਜਨ	ਤਾਪਮਾਨ
ਮੱਛੀ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਾਟਿ ਵਾਸਤੇ 70°C/158°F
ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ (ਸਾਬਤ/ਭਾਗ/ਪੀਸਿਆ)	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਾਟਿ ਵਾਸਤੇ 71°C/160°F
ਪੋਲਟਰੀ (ਸਾਬਤ)	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਾਟਿ ਵਾਸਤੇ 82°C/180°F
ਪੋਲਟਰੀ (ਭਾਗ/ਪੀਸਿਆ)	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਾਟਿ ਵਾਸਤੇ 74°C/165°F
ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ	74°C/165°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਲਈ
ਮੁੜ ਗਰਮ ਹੋ ਰਹਿਾ ਭੋਜਨ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਾਟਿ ਵਾਸਤੇ 4°C/39°F ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 74°C/165°F
ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ	60°C/140°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ

Southwestern Public Health

1-800-922-0096

 www.swpublichealth.ca