Healthy Eating Advisory Service

兒童教育與照護菜單規劃

乳糜瀉

Traditional Chinese | 繁體中文

關鍵資訊

- 乳糜瀉與小麥過敏不同。對小麥的過敏反應是立即出現的並且危及生命。
- 乳糜瀉是一種終身自體免疫疾病。
- 患有乳糜瀉的兒童必須完全避免麩質。麩質是小麥、黑麥、大麥和燕麥中發現的蛋白質。
- 如果患有乳糜瀉的兒童食用麩質，他們不會立即出現危及生命的反應。他們可能會病得很重，並出現嚴重的長期健康問題。
- 乳糜瀉無法治愈，患有乳糜瀉的兒童必須終生嚴格遵循無麩質飲食。

為患有乳糜瀉的兒童提供食物和飲品

本資料適用於從事兒童教育與照護工作的廚師和主廚。

與食物過敏一樣，乳糜瀉也必須受到重視。在為患有乳糜瀉的兒童準備和提供食物時，請使用與食物過敏兒童相同的策略，以確保他們的食物不含麩質，並且不受其他食物中麩質的污染。

有關為食物過敏兒童準備和提供食物的更多資訊，請完成國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》(All about Allergens for Children's education and care) 課程，並下載國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊。

另外，建議完成健康飲食咨詢服務（Healthy Eating Advisory Service）課程：《兒童教育與照護中的過敏管理和其他飲食要求》（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）。您將在本課程中找到專門針對乳糜瀉管理的微單元。

national allergy council

與國家過敏委員會（National Allergy Council）合作編制。
如需了解更多食物過敏資訊，
請訪問 foodallergyaware.org.au。

閱讀食品標籤以了解麩質含量

檢查所有包裝食品的標籤上是否標有含麩質的添加劑成分非常重要。

您還應該檢查麩質的過敏原預防標籤，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。

如果食品沒有標籤，請向供應商索取產品資訊表。

每次購買產品時、送貨時、上菜時或在為患有乳糜瀉的兒童烹飪之前，您都應該閱讀食品標籤上的麩質資訊。

欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會食物過敏意識（Food Allergy Aware）網站的「閱讀食品標籤以了解食品過敏原」（Reading food labels for food allergens）章節。

閱讀標籤以預防乳糜瀉（麩質）

檢查成分表中是否有小麥、黑麥、燕麥或大麥

原料：麥麩（50%）、燕麥片（40%）、糖、大麥、麥芽萃取、麥芽糊精、小麥、鹽、礦物質（鐵、氧化鋅）、維生素（菸鹼酸、維生素B6、核黃素、葉酸）。

包含：小麥、麩質。

檢查摘要（“含有”部分）聲明中的麩質

原料：小麥全麥糙米（43%）、小米、菊粉、馬鈴薯澱粉、麥芽糊精（玉米）、葵花籽油、馬鈴薯粉、黑**芝麻**、鹽。

包含：芝麻。

可能存在：麩質

檢查過敏原預防標籤（“可能存在”）是否含有麩質

食品標籤圖片來源：國家過敏委員會

檢查您的菜單是否含有麩質

以下列出了含有麩質或可能含有麩質成分的食物和飲品。請查看《長日托幼兒園菜單規劃指南》以了解有關菜單中應包含的食物的更多資訊，因為作為示例列出的一些食物不符合菜單規劃指南。

由小麥製成

- 麵包、麵包卷
- 捲餅、皮塔餅、扁麵包
- 土耳其麵包、黎巴嫩麵包
- 印度煎餅、囊餅
- 烤餅、英式鬆餅
- 煎餅、薄餅
- 以小麥為原料的麥片
- 義大利麵、義大利細麵
- 麵條
- 庫斯庫斯
- 粗粒小麥粉
- 翡麥 (Freekeh)
- 斯佩耳特小麥
- 嬰兒食品，包括出牙餅乾

大麥、黑麥、小黑麥

- 大麥製成的食品 - 麥芽、麥芽醋、麥芽奶粉
- 黑麥製成的食物 - 黑麥麵包、黑麥捲餅
- 由小黑麥製成的食物 - 小黑麥粉、小黑麥片

由燕麥製成

- 燕麥片
- 速食燕麥
- 麥片
- 燕麥麩

食物類別	含有或可能含有麩質的食物和飲料。務必檢查標籤。
用於烘焙	• 麵粉 • 麥麩 • 粗粒小麥粉 • 小麥玉米粉 • 發酵粉 • 小麥麵包屑
肉汁和醬汁	• 肉汁粉、肉汁、濃稠醬汁 • 湯料、湯塊 • 醬油 • 伍斯特醬 • 麥芽醋
湯	• 加增稠劑的罐頭湯 • 市售和自製麵條或義大利麵湯
果醬與抹醬	• 酵母塗抹醬 – Vegemite、Promite、Marmite
飲品	• 麥芽奶粉 • 含小麥麥芽糊精的豆奶 • 部分調味牛奶
肉類替代品	• 組織化植物蛋白 • 水解植物蛋白

為患有乳糜瀉的兒童制定飲食計劃

更換菜單上的麩質產品

含麩質的食物含有對兒童生長和發育至關重要的營養成分，包括能量、纖維、維生素和礦物質。沒有乳糜瀉的兒童應該繼續食用含麩質的食物和產品。患有乳糜瀉的兒童應服用含有類似營養成分的替代食物。

當在菜單上替換含麩質的產品時，請記住檢查兒童是否也有食物過敏，並檢查替代品是否不含這些過敏原。

以下是建議用來取代含麩質食物的替代品清單。

如需更多替代食材建議，請參考國家過敏委員會的「食材替代工具（Ingredient Substitution Tool）」。

含麩質的產品	建議替代品
小麥粉、小麥玉米粉	• 無麩質麵粉 • 無麩質玉米粉 • 無麩質泡打粉
麵包製品	• 無麩質麵包 • 無麩質麵包屑
以小麥為原料的麥片	• 無麩質麥片
義大利麵、麵、蒸粗麥粉	• 無麩質義大利麵和麵條 • 豆類義大利麵，如紅扁豆和鷹嘴豆 • 100% 蕎麥麵 • 米 • 米粉或米線 • 藜麥 • 蕎麥粒 • 玉米蒸粗麥粉
脆麵包、乾餅乾、薄脆餅乾	• 年糕 • 玉米薄片 • 米餅 • 無麩質餅乾
醬汁和湯	• 無麩質醬油 • 無麩質肉汁 • 自製無麩質高湯粉或高湯液體 • 其他無麩質醬料

如何修改食譜

以下是一些如何為防止乳糜瀉而改變食譜的例子。如果需要單獨備餐，請讓患有乳糜瀉的兒童的餐食看起來與其他兒童的餐食一樣。這樣，患有乳糜瀉的兒童在用餐時就會感到被包容。

食譜	修改配方
義大利麵	您可以將義大利麵替換為： • 無麩質義大利麵 —— 多種產品可供選擇 • 豆類意麵 —— 紅扁豆義麵、鷹嘴豆義麵 • 100% 蕎麥麵 • 米粉 • 藜麥 • 蕎麥粒 • 以玉米為原料的庫斯庫斯
自製鬆餅或其他烘焙產品	• 可使用的無麩質替代品： • 無麩質麵粉 • 無麩質泡打粉 • 無麩質玉米粉 • 米或米粉 • 杏仁粉或杏仁餐（如果您工作的托兒中心允許使用杏仁的話）
市售麵包	將市售麵包替換為： • 無麩質麵包、麵包捲、捲餅 • 米餅 • 玉米薄餅
市售麥片	將以小麥為原料的麥片、什錦麥片、燕麥/粥換成： • 無麩質麥片

為患有乳糜瀉的兒童儲存、製作和提供食物

患有乳糜瀉的兒童會對食物中極少量的麩質產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含麩質食物交叉污染的風險。

其中包括：
- 清潔各處表面與設備
- 單獨的烤麵包機，用於烤無麩質麵包
- 安全儲存食物以防過敏
- 防止烹調和上菜過程中食物過敏原的交叉污染
- 在處理不同食物之間洗手或更換手套。

更多有用的資源和資訊

欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》(All about Allergens for Children's education and care) 培訓和《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊，以及健康飲食諮詢服務（Healthy Eating Advisory Services）的《兒童教育與照護中的過敏管理和其他飲食要求》（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）在線課程。

更多資訊和支持

健康飲食諮詢服務：

- 幼兒服務
- 食譜
- 長日托幼兒園菜單規劃指南
- 線上單元：乳糜瀉

國家過敏委員會：

- 《兒童教育與照護：過敏全攻略》
- 過敏全攻略資源中心（兒童教育與照護（Children's Education and Care）部分）

澳洲乳糜瀉協會（Coeliac Australia）網站。

我們在這裡為您提供支持

造訪我們的網站：
heas.health.vic.gov.au
1300 225 288
heas@nutritionaustralia.org.au

由健康飲食諮詢服務與國家過敏委員會（National Allergy Council）合作編制。

健康飲食諮詢服務由國家營養基金會（National Nutrition Foundation）提供，並得到維多利亞州政府的支持。

國家過敏委員會是澳洲過敏與嚴重過敏協會（Allergy & Anaphylaxis Australia）和澳大拉西亞臨床免疫學和過敏學會 (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy，簡稱 ASCIA) 的合作項目，並接受澳洲政府健康、殘障與高齡部門（Department of Health, Disability and Ageing）的資助。

以可存取的格式接收此文檔致電 1300 22 52 88
或發送電子郵件至 heas@nnf.org.au

版權所有 © 2025 年維多利亞州。
除非另有說明，本文件中的圖像僅顯示模型和說明性設置，未必代表實際的服務、設施或服務接受者。本文件可能包含已故原住民和托雷斯海峽島民的圖像。在本文件中，「原住民」指澳洲原住民和托雷斯海峽島民。 當報告、計劃名稱或引述中出現「Indigenous」（原住民）或「Koori/Koorie」（某些原住民族群自稱）時，則保留使用該詞。