

菜单规划儿童教 育和保育机构

牛奶过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 对牛奶过敏的儿童是对牛奶中的蛋白质过敏。他们必须避免食用牛奶、奶制品以及含牛奶成分的食品。还必须避免食用 A2 牛奶、无乳糖牛奶及其奶制品、羊奶和山羊奶。
- 对牛奶过敏的婴儿可以饮用饮用母乳，或由父母提供不含牛奶的婴儿配方奶。
- 必须为牛奶过敏的儿童提供添加钙的牛奶替代品。请向孩子的父母或照顾者确认适合他们的替代奶或婴儿配方奶。
- 对于其他没有食物过敏的儿童，牛奶不应该从全日制托儿所的菜单中删除或禁用。牛奶含有重要的营养成分。

为牛奶过敏儿童提供饮食

本情况说明书适用于在儿童教育与保育机构工作的厨师及主厨。

所有食物过敏都必须认真对待，工作人员应了解如何应对过敏反应。欲了解更多有关管理食物过敏的信息和指导，请参阅国家过敏委员会（National Allergy Council）《针对儿童教育和保育机构中过敏反应预防和管理的最佳实践指南》。

欲了解更多关于为食物过敏儿童备餐和提供食物的信息，请完成国家过敏委员会的“[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息](#)（All about Allergens for Children's education and care）”课程，并下载配套的《[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息](#)》手册。

随后应完成健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Service）课程：“[在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求](#)”（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）。本课程提供了专门针对如何管理牛奶过敏的微模块。



在早教机构中，必须严格避免对牛奶过敏的儿童摄入牛奶。

对于能耐受烘焙牛奶或在医学脱敏治疗中可摄入少量牛奶的儿童，此类食品应仅在家中提供。

national
allergy
council

与国家过敏委员会（National Allergy Council）合作编写。如需了解更多食物过敏信息，请访问 foodallergyaware.org.au。

阅读食品标签，确认是否含有牛奶过敏相关信息

请务必确认所有包装食品的标签上是否含标有牛奶成分。

您还应该确认食品标签上的牛奶过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。

这些产品不得提供给对牛奶过敏的儿童。

如果您发现某种食品没有标签，请向供应商索取产品信息表。

每次购买产品时、产品送达时、上菜时或在为牛奶过敏儿童烹饪之前，您都应该确认食品标签上是否有关于牛奶成分的信息。



牛奶过敏与乳糖不耐受不同



无乳糖牛奶及奶制品不适用于牛奶过敏的儿童。

牛奶过敏可能危及生命。对牛奶过敏的儿童是对牛奶中的蛋白质过敏。

乳糖不耐受不是过敏。无乳糖产品去除了乳糖（牛奶中的一种糖），但是仍含有牛奶蛋白，会导致牛奶过敏的儿童发生过敏反应。



欲了解更多信息，请参阅国家过敏委员会“食品过敏防护”（Food Allergy Aware）网站中的阅读食品标签中的过敏原信息部分。

确认配料表中是否含有牛奶

配料：小麦粉、糖、植物油（大豆抗氧化剂 307）、**炼乳**（1.8%）、盐、小麦淀粉、发酵粉、竹芋粉。

含有：**牛奶**、小麦、大豆、麸质。

查看过敏原摘要声明（“含有”声明），确认是否含有牛奶

阅读食品标签，确认是否含有牛奶过敏相关信息



配料：小麦粉、植物油、抗氧化剂 319、小麦麸质、盐。

含有：小麦、麸质。

可能含有：**牛奶**、大豆

查看过敏原预防性标示声明（“可能含有”声明），确认其中是否含有牛奶

食品标签图片来源：国家过敏委员会

访问我们的网站：
heas.health.vic.gov.au

检查您的菜单确认是否含有牛奶

以下列出了含有或可能含有牛奶成分的食品和饮料。请参阅《全日托儿所的菜单规划指南》（Menu planning guidelines for long day care），了解更多有关菜单中应包含的食物的信息，因为作为示例列出的部分食物不符合《菜单规划指南》的要求。

食物类别	含有或可能含有牛奶的食品和饮料	
牛奶、酸奶、奶酪和/或替代品	• 牛奶 – 全脂牛奶、低脂牛奶、脱脂牛奶、A2 牛奶、超高温灭菌牛奶、奶粉、淡奶、炼乳、酪乳 • 无乳糖牛奶和其他无乳糖奶制品 • 绵羊奶和山羊奶 • 普通和部分水解婴儿配方奶粉 • 酸奶、酸奶饮料、蛋奶沙司 • 发酵乳饮品 • 奶酪 – 切达干酪、意大利乳清干酪、奶油干酪、农家干酪、山羊干酪、绵羊干酪 • 植物奶酪或大豆奶酪	
瘦肉、家禽、鱼、鸡蛋、豆腐、坚果和种子、豆类/豆制品	• 部分肉饼、汉堡、馅饼、香肠、肉饼 • 鱼条、鸡块 • 香肠卷、馅饼 • 加工肉类、熟食肉类	• 裹有面包屑和面糊的食品 • 用牛奶或奶酪制作的鸡蛋菜肴 • 调味烤豆，例如奶酪味
谷物（谷类）食品	• 含牛奶的面包 • 法式吐司 • 粘面包产品 • 部分早餐麦片和麦片棒	• 零售婴儿麦片、磨牙手指饼 • 芝士通心粉 • 带馅意大利面
水果和蔬菜	• 水果棒 • 部分罐装蔬菜汤	• 零售土豆沙拉 • 即食土豆泥
蛋糕和饼干	• 零售和自制蛋糕、饼干、松饼、切块点心、酥皮点心	• 煎饼、薄饼 • 华夫饼 • 调味干饼干
脂肪和油	• 人造黄油 • 黄油	• 酥油 • 奶油、人造奶油
沙拉酱和酱汁	• 奶油沙拉酱，例如凉拌卷心菜酱、凯撒沙拉酱、蛋黄酱 • 塔塔酱 • 荷兰酱	• 白酱 • 奶油酱 • 芝士酱 • 酸奶酱
蘸酱	• 零售蘸酱	• 酸奶酱
汤	• 奶油汤	
果酱和涂抹酱	• 意榛滋（Nutella）	• 奶油奶酪酱
饮料	• 奶昔 • 调味乳饮料 • 巧克力饮料粉	• 麦芽奶粉 • 高蛋白饮料粉 • 巧克力饮品
椰子制品	部分椰子产品，包括椰子饮料、椰子汁、椰奶和椰浆都含有牛奶成分。有些产品可能受到牛奶污染，但标签上可能未标明。请谨慎使用椰子制品。	

为牛奶过敏儿童规划膳食

替换菜单中的牛奶

牛奶中含有蛋白质、脂肪、能量和钙，这些是儿童生长发育的重要营养成分。

对牛奶过敏的儿童需要营养成分与牛奶相似的替代品。您使用的牛奶替代品每 100 毫升必须至少含有 100 毫克钙。请向孩子的父母确认哪种牛奶或婴儿配方奶粉适合他们。

替换菜单中的牛奶时，请切记确认孩子是否有其他食物过敏，并确保替代品不含这些过敏原。以下是建议用于替代牛奶的产品列表。



不应将牛奶从全日制托儿所的菜单中删除，因为它含有重要的营养成分。

没有牛奶过敏的儿童应继续饮用牛奶。



欲了解更多食物替代品的建议，请参阅国家过敏委员会的原料替代品查询工具 (Ingredient Substitution Tool)，了解可以用来替代大豆的食物。

牛奶制品	推荐的替代品
牛奶	• 豆奶 • 燕麦奶 • 大米奶 • 杏仁奶 与豆奶相比，燕麦奶、米奶和杏仁奶的蛋白质和能量的含量较低。它们可用于烹饪，但不适合作为主要奶类饮品。
酸奶	• 钙强化的原味豆奶酸奶 大多数无乳糖酸奶蛋白质和钙含量低，不符合《全日制托儿所的菜单规划指南》的要求。
奶酪	营养酵母会为膳食增添奶酪风味（例如撒在意面上，或加入炒鸡蛋或豆腐中）。 奶酪替代品的蛋白质和钙含量不足，无法满足《全日制托儿所的菜单规划指南》的要求。 因此，您应随餐提供一杯钙强化牛奶替代品来代替奶酪。请向孩子的父母或照顾者确认哪种牛奶替代品适合他们。
人造黄油	• 不含奶制品的人造黄油



牛奶替代品每 100 毫升必须至少含有 100 毫克钙。



即使您以前使用过该产品，也必须检查食品标签上是否标有牛奶。

调整食谱的方法

以下是一些如何为牛奶过敏的孩子调整食谱的例子。如果需要单独准备餐食，请让过敏儿童的餐食看起来与其他儿童的餐食相似。这样一来，过敏的孩子在用餐时也会感受到被接纳与包容。

食谱	调整食谱
奶油口蘑煎嫩牛肉 (Beef stroganoff)	• 牛奶过敏儿童：最后加入钙强化的原味大豆酸奶 • 不对牛奶过敏的儿童：最后加入普通原味酸奶
博洛尼亚肉酱 (Bolognese)	• 牛奶过敏儿童：最后加入营养酵母 • 不对牛奶过敏的儿童：最后加入普通奶酪
千层面 (Lasagne)	• 所有儿童：用钙强化豆奶或大米奶制作奶油酱 • 牛奶过敏儿童：最后加入营养酵母代替帕玛森奶酪 • 不对牛奶过敏的儿童：最后加入普通奶酪
小松饼	• 使用钙强化的大豆奶或大米奶代替牛奶。
蛋奶沙司	• 用鸡蛋和强化钙的豆奶或大米奶代替牛奶，从头开始自制。



欲了解更多信息，请访问我们的网站：
为食物过敏的孩子进行菜单规划和食谱调整

为牛奶过敏的儿童储存、制作和提供食物

对牛奶过敏的儿童即使摄入极少量的牛奶，也可能产生过敏反应。

确保您有良好的食物过敏原管理流程，防止受到含牛奶食品交叉污染。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 安全储存食物，以防过敏
- 烹饪和上菜过程中防止过敏原交叉污染
- 处理不同食品之间洗手或更换手套





更多有用的资源和信息

如需了解更多信息，请参阅国家过敏委员会儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息和《儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息》手册，以及健康饮食咨询服务的“在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求”在线课程。

更多信息和支持

健康饮食咨询服务：

- 早教服务
- 食谱
- 《全日制托儿所的菜单规划指南》
- 在线模块：[牛奶过敏](#)

国家过敏委员会：

- [儿童教育及保育机构中的“过敏原全方位信息”\(All about Allergens\) 培训](#)
- [过敏原全方位信息资源中心 \(All about Allergens Resource Hub\) \(儿童教育及保育机构部分\)](#)
- 为牛奶过敏儿童准备婴儿配方奶粉 (视频)



我们随时为您提供支持

访问我们的网站：

heas.health.vic.gov.au

☎ 1300 225 288

✉ heas@nutritionaustralia.org.au

本资料由健康饮食咨询服务与国家过敏委员会合作编写。

Healthy
Eating
Advisory
Service

健康饮食咨询服务由国家营养基金会提供服务，并由维多利亚州政府提供支持。

national
allergy
council

国家过敏委员会是澳大利亚过敏与过敏症协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大利亚临床免疫学和过敏学会 (ASCIA) 的合作项目，并受澳大利亚政府卫生、残障和老龄化部 (Australian Government Department of Health, Disability and Ageing) 的资助。

如需获取本资料的无障碍格式文档，请致电 1300 22 52 88，
或发送电子邮件至 heas@nnf.org.au



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



版权所有 © 2025 维多利亚州。

除特别注明外，本文档中的图片仅作模特展示和场景示意，不一定代表实际服务、设施或服务对象。本文件可能包含已故原住民和托雷斯海峡岛民的图像。本文档中，“原住民” (Aboriginal) 泛指原住民和托雷斯海峡岛民。如果是出现在报告标题、节项目名或引文中，则保留“土著” (Indigenous) 或“古利族/人” (Koori/Koorie) 等字眼。