

兒童教育與照護 的菜單規劃

牛奶過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 牛奶過敏兒童是對牛奶中的蛋白質過敏。他們必須避免食用牛奶、乳製品以及含有牛奶成分的食品。他們還必須避免飲用 A2 牛奶、無乳糖牛奶和無乳糖乳製品、羊奶和山羊奶。
- 牛奶過敏的嬰兒可以飲用擠出的母乳或父母提供的不含牛奶的嬰兒配方奶粉。
- 必須為患有牛奶過敏的兒童提供添加鈣的牛奶替代品。請與兒童的父母或照顧者確認哪種替代乳品或嬰兒配方奶適合其飲用。
- 對於所有其他不過敏的兒童，牛奶不應該從全日制幼兒園的菜單中刪除或禁止。牛奶含有重要的營養成分。

為牛奶過敏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。

所有食物過敏都必須被嚴肅對待，工作人員應了解如何處理過敏反應。有關管理食物過敏的資訊和指導，請參閱國家過敏委員會關於兒童教育與照護中過敏反應預防和管理的《最佳實踐指南》(Best Practice guidelines)。

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，建議完成健康飲食諮詢服務 (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)。課程中包含管理牛奶過敏的微型單元。



對牛奶過敏的兒童在幼兒園就讀期間必須嚴格避免飲用牛奶。

能耐受烘焙奶製品或在醫療過敏治療計劃中能接受少量牛奶的兒童，應僅在家中食用這些食物。

**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。

閱讀食品標籤了解牛奶過敏資訊

檢查所有包裝食品的標籤上是否含有牛奶成分非常重要。

也需查看過敏原預防標示，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。

患有牛奶過敏的兒童不得飲用此類產品。

如果您發現某種食品沒有標籤，請向供應商索取產品資訊表。

每次購買、收到貨物、準備烹飪或在為牛奶過敏兒童烹飪之前，都應再次閱讀食品標籤以確認成分。



牛奶過敏和乳糖不耐症不同



無乳糖牛奶和無乳糖乳製品不適合牛奶過敏的兒童。

牛奶過敏可能危及生命。牛奶過敏兒童是對牛奶中的蛋白質過敏。

乳糖不耐症不是過敏。無乳糖產品是將乳糖（一種牛奶中的糖）去除。無乳糖產品含有牛奶蛋白，會引起牛奶過敏兒童的過敏反應。



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。

檢查成分表中的牛奶

原料：小麥粉、糖、植物油（大豆抗氧化劑 307）、煉乳（1.8%）、鹽、小麥澱粉、發酵粉、竹芋粉。

包含：牛奶、小麥、大豆、麩質。

查看摘要聲明（“含有”部分）是否標示牛奶

閱讀牛奶過敏標籤



原料：小麥粉、植物油、抗氧化劑319、小麥麩質、鹽。

包含：小麥、麩質。

可能存在：牛奶、大豆

檢查過敏原預防標示（“可能存在”）聲明中是否含有牛奶

食品標籤圖片來源：[國家過敏委員會](#)

請造訪我們的網站：
heas.health.vic.gov.au

查看菜單中的牛奶含量

以下列出了含有牛奶或可能含有牛奶成分的食物與飲品。查看《長日托菜單規劃指南》([Menu planning guidelines for long day care](#))，了解哪些食品應納入菜單，因為部分列出食品可能不符合規劃標準。

食物類別	含有或可能含有牛奶的食品和飲品	
牛奶、酸奶、芝士和/或替代品	• 牛奶 —— 普通牛奶、低脂牛奶、脫脂牛奶、A2 牛奶、超高溫滅菌牛奶、奶粉、淡奶、煉乳、酪乳 • 無乳糖牛奶及其他無乳糖乳製品 • 綿羊奶和山羊奶 • 普通和部分水解嬰兒配方奶粉 • 酸奶、酸奶飲品、蛋奶沙司 • 發酵乳飲品 • 芝士 —— 切達芝士、乳清芝士、奶油芝士、農家芝士、山羊芝士、綿羊芝士 • 植物芝士或大豆芝士	
瘦肉、家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、豆類/豆莢類	• 部分肉餅、漢堡、派、香腸、肉卷 • 魚條、雞塊 • 香腸卷、餡餅 • 加工肉類、熟食肉類	• 裹有麵包屑和麵糊的食物 • 含奶或芝士的蛋類菜式 • 調味烤豆，例如芝士味
穀物食品	• 含牛奶成分的麵包 • 法式吐司 • 釉面麵包產品 • 部分早餐麥片和什錦麥片棒	• 市售嬰兒麥片、出牙餅乾 • 通心粉芝士 • 附餡義大利麵
水果和蔬菜	• 水果棒 • 部分罐裝蔬菜湯	• 市售馬鈴薯沙拉 • 即食馬鈴薯泥
蛋糕和餅乾	• 市售和自製蛋糕、餅乾、鬆餅、切片、糕點	• 煎餅、薄餅 • 華夫餅 • 調味乾餅乾
脂肪與油類	• 人造奶油 • 黃油	• 酥油 • 奶油、人造奶油
沙拉醬和醬汁	• 乳狀沙拉醬，例如高麗菜沙拉醬、凱薩醬、美乃滋 • 塔塔醬 • 荷蘭醬	• 白汁 • 白醬 • 起司醬 • 酸奶醬
沾醬類	• 市售沾醬	• 印度酸奶沾醬
湯	• 奶油濃湯	
果醬與抹醬	• 榛果巧克力醬 (Nutella)	• 奶油芝士抹醬
飲品	• 奶昔 • 調味乳飲品 • 巧克力飲品粉	• 麥芽奶粉 • 高蛋白飲品粉 • 熱巧克力粉
椰子製品	一些椰子產品，包括椰子飲品、椰子汁、椰子奶和椰子奶油，都含有牛奶成分。有些產品可能受牛奶污染，但標籤上不一定會顯示。謹慎使用椰子產品。	

為牛奶過敏兒童規劃膳食

在菜單中使用牛奶替代品

牛奶含有蛋白質、脂肪、能量、鈣等營養素，是兒童生長發育的重要營養素。

牛奶過敏的兒童需要用具有類似營養成分的替代品來替代牛奶。您使用的替代乳品每 100 毫升中應至少含有 100 毫克的鈣。請與兒童的父母確認適合他們的替代奶或嬰兒配方奶。

當在菜單中替換牛奶時，請同時確認兒童是否對其他食物也有過敏，並確認替代品不含其他過敏原。以下是一些建議的牛奶替代品：



牛奶不應該從長日托幼兒園的菜單中刪除，因為它含有重要的營養成分。

沒有牛奶過敏的兒童應該繼續飲用牛奶。



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 \(Ingredient Substitution Tool\)](#)」。

牛奶製品	建議替代品
牛奶	• 豆漿 • 燕麥奶 • 米奶 • 杏仁奶 與豆奶相比，燕麥奶、米奶和杏仁奶的蛋白質和能量含量較低。它們可以用於烹飪，但不能作為主要的奶飲品。
酸奶	• 建議使用添加鈣的原味大豆酸奶 大多數不含乳糖的酸奶蛋白質和鈣含量低，不符合長日托幼兒園的菜單規劃指南。
芝士	營養酵母可為餐點增添芝士風味（例如灑在義大利麵上，或加入炒蛋 / 炒豆腐中）。 芝士替代品蛋白質與鈣含量不足，不符合《長日托菜單規劃指南》的營養要求。 因此，建議搭配一杯添加鈣的替代奶作為芝士的替代品。請與兒童的父母或照顧者確認哪種替代奶最適合他們。
人造奶油	• 不含乳製品的人造奶油



牛奶替代品每 100 毫升必須含有至少 100 毫克鈣。



即使曾經使用過某產品，也請每次都再次查看食品標籤是否含有牛奶成分。

如何修改食譜

以下是一些針對牛奶過敏修改食譜的例子。如果需要準備不同的過敏專用餐點，請讓它們的外觀儘量與其他兒童的餐點一致。這樣，讓過敏兒童也能在用餐時感受到包容。

食譜	修改配方
牛肉斯特羅根	- 牛奶過敏兒童：最後加入添加鈣的原味大豆酸奶 - 牛奶不過敏的兒童：最後加入一般原味酸奶
博洛尼亞肉醬麵	- 牛奶過敏兒童：最後加入營養酵母 - 牛奶不過敏的兒童：最後加入普通芝士
千層麵	- 所有兒童：使用添加鈣的豆奶或米奶製作白醬 - 牛奶過敏兒童：最後加入營養酵母代替帕瑪森芝士 - 牛奶不過敏的兒童：最後加入普通芝士
小鬆餅	使用添加鈣的豆奶或米奶取代牛奶。
奶黃	使用雞蛋和添加鈣的豆奶或米奶，代替牛奶



更多資訊請訪問我們的網站：

- 針對食物過敏的菜單規劃和食譜修改

牛奶過敏兒童的飲食儲存、製作與供應

對牛奶過敏的兒童，即使攝入極少量的牛奶成分也可能引發過敏反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有牛奶的食物交叉污染的風險。

其中包括：

- 清潔各處表面與設備
- 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
- 在線單元：牛奶過敏

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)
- 為牛奶過敏兒童準備嬰兒配方奶粉 (影片)



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。