

儿童教育与保育 机构菜单规划

大豆过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 对大豆过敏的儿童必须避免食用大豆及所有含大豆的食品。
- 大豆可以作为许多包装食品的原料，包括面包、浓缩高汤块/粉、素食或肉类替代品、酱汁、汤料粉以及煎饼粉和蛋糕预拌粉。
- 必须为大豆过敏儿童提供添加钙的替代奶。请向孩子的父母或照顾者确认适合的替代奶。



为大豆过敏儿童提供饮食

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大豆过敏的微模块。

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。

national
allergy
council

阅读食品标签，确认是否含有大豆成分

请务必确认所有包装食品的标签是否含有大豆成分。

您还应该确认食品标签上的大豆过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。这些产品不得提供给大豆过敏的儿童。

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、上菜时或在为大豆过敏儿童烹饪之前，都应检查食品标签是否标有大豆成分。

一些大豆过敏的儿童可以耐受大豆卵磷脂（来自大豆的添加剂 322）和大豆油 - 请向孩子的父母确认这是否适合他们的孩子。除非事先与孩子的父母确认，否则不要向孩子提供含有这些成分的食品。



i

欲了解更多信息，请参阅国家过敏委员会（National Allergy Council）“食品过敏防护”（Food Allergy Aware）网站中的阅读食品标签识别食品过敏原部分。

确认配料表中是否含有大豆

阅读食品标签，确认是否有与大豆过敏相关的信息



配料：麦麸全麦面粉（45%）、水、小麦粉、酵母、小麦麸质、醋、碘盐、菜籽油、**大豆**面粉、植物乳化剂（472、481）、维生素（硫胺素、叶酸）、加工助剂（小麦）。

含有：**大豆**、麸质、小麦。

配料：小麦面粉、酵母培养物（水、黑麦面粉）、全麦面粉、碘盐、酵母。

含有：小麦、麸质。

可能含有：**大豆**、芝麻、鸡蛋。

查看过敏原摘要声明（“含有”声明），确认是否含有大豆

查看过敏原摘要声明（“含有”声明），确认是否含有大豆

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，确认是否含有大豆

以下列出了含有或可能含有大豆的食品和饮品。请参阅《全日制托儿所的菜单规划指南》（Menu planning guidelines for long day care），了解有关菜单中应包含的食物的更多信息，因为其中部分示例食物不符合《菜单规划指南》的要求。

食物类别	含有或可能含有大豆的食品和饮品。请务必检查食品成分标签。	
牛奶、酸奶、奶酪和/或替代品	- 豆奶 - 大豆奶酪	- 豆奶酸奶 - 豆奶蛋奶冻
瘦肉、家禽、鱼、鸡蛋、豆腐、坚果和种子、豆类/豆制品	- 豆腐 - 天贝 - 组织化植物蛋白（TVP）	- 大豆 - 毛豆
谷物（谷类）食品	- 大多数面包 - 大豆粉 - 面包粉混合物	- 煎饼粉 - 早餐麦片 - 婴儿麦片
水果和蔬菜	黄豆芽	
沙拉酱和酱汁	- 酱油 - 日式酱油（不含小麦） - 照烧酱	- 黄豆酱 - 味噌酱
其他	- 味噌汤 - 大豆巧克力	- 大豆冰淇淋 - 饼干、蛋糕、酥皮点心

为大豆过敏的儿童规划膳食

替换菜单中的大豆

全日制托儿中心的菜单中不应禁用大豆。对于不对大豆过敏的儿童而言，豆奶、豆奶酸奶和豆腐等大豆食品是蛋白质、能量和钙的优质来源。

在菜单中替换大豆时，请切记确认儿童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大豆的食品列表。



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。



植物奶替代品每 100 毫升必须至少含有 100 毫克钙。

大豆制品	推荐的替代品
豆奶	• 牛奶 • 燕麦奶 • 大米奶 • 杏仁奶 与豆奶和牛奶相比，燕麦奶、大米奶和杏仁奶的蛋白质和能量含量较低。它们可用于烹饪，但不适合作为主要奶类饮品。
豆腐	其他蛋白质来源，如： • 瘦红肉（牛肉、羔羊肉、猪肉） • 瘦禽肉（鸡肉、火鸡） • 鱼 • 蛋类 • 豆类，如扁豆、鹰嘴豆、腰豆
毛豆	其他豆类或豆科植物，例如： • 腰豆 • 黑豆 • 鹰嘴豆 • 扁豆
酱油或照烧酱	• 辣酱油 • 部分鱼露或蚝油 • 椰子氨基酸
零售的面包（含大豆粉）	• 大多数扁面包，例如皮塔饼、山形面包、印度煎饼和印度烤饼 • 烤饼 • 不含大豆粉的自制面包 • 零售不含大豆粉的面包（例如部分酸面包）

大豆过敏的儿童储存、制作和提供食物

对大豆过敏的儿童即使摄入极少量的大豆，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，防止含大豆食品的交叉污染风险。

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：[大豆过敏](#)

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)



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 (ASCI) 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、节目名称或引文中，则保留“土著” (Indigenous) 或“古利族/人” (Koori/Koorie) 等字眼。