

兒童教育與照 護菜單規劃

大豆過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 對大豆過敏的兒童必須避免食用大豆和所有含有大豆的食物。
- 大豆可能是許多包裝食品的成分之一。包括麵包、湯底或肉汁塊與粉末、素食食品或肉類替代品、醬料、湯粉包、煎餅與蛋糕料等。
- 對大豆過敏的兒童應提供添加鈣質的替代乳品。請與孩子的父母或照護者確認哪種替代乳品適合他們的孩子。



為大豆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）。您將在本課程中找到專門針對大豆過敏管理的微單元。

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。

**national
allergy
council**

閱讀食品標籤來確認是否含有大豆

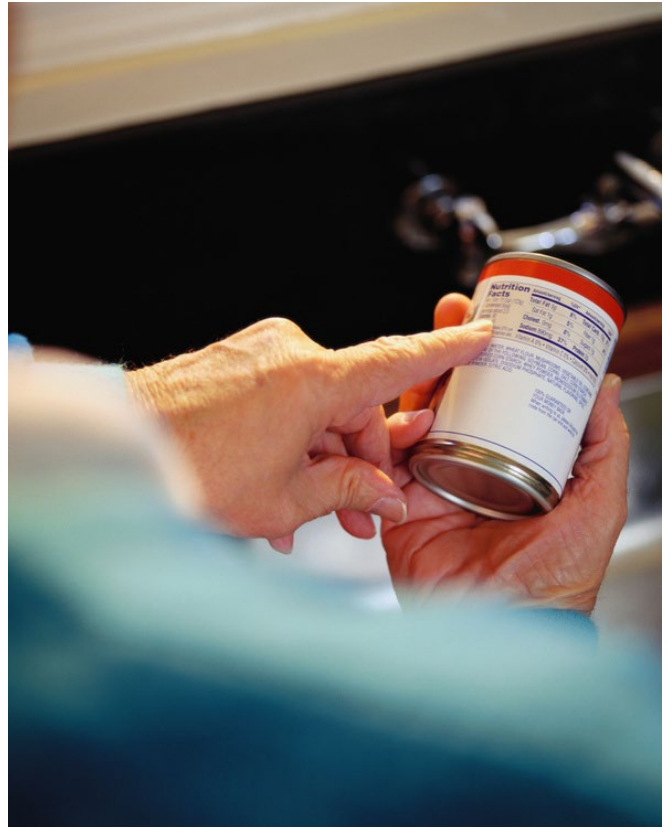
檢查所有包裝食品的標籤上是否含有大豆成分非常重要。

您還應該檢查大豆的過敏原預防標籤，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。患有大豆過敏的兒童不得食用這些產品。

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。

每次購買產品時、產品送達時、上菜時或在為對大豆過敏的兒童烹飪之前，您都應該閱讀食品標籤上關於大豆成分的資訊。

一些對大豆過敏的兒童可以耐受大豆卵磷脂（大豆中的添加劑 322）和大豆油 - 請與孩子的父母確認這些是否適合他們的孩子。除非事先與孩子的父母確認，否則切勿給孩子含有這些成分的食物。



i

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。

檢查成分表是否含有大豆

閱讀標籤來避免大豆過敏



原料：麥麩、全麥麵粉 (45%)、水、小麥粉、酵母、小麥麩質、醋、碘鹽、菜籽油、大豆麵粉、植物乳化劑 (472、481)、維生素 (硫胺素、葉酸)、加工助劑 (小麥)。

包含：大豆、麩質、小麥。

原料：小麥麵粉、酵種（水、黑麥麵粉）、全麥麵粉、碘鹽、酵母。

成分：小麥、麩質。

可能存在：大豆、芝麻、蛋。

查看摘要聲明（“含有”部分）是否標示大豆

檢查過敏原預防標籤（“可能存在”）聲明中是否含有大豆

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

檢查您的菜單是否含有大豆

以下列出了含有大豆或可能含有大豆成分的食品和飲品。請查閱《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某些食物不符合該菜單規劃指南。

食物類別	含有或可能含有大豆的食品和飲品。務必檢查標籤。	
牛奶、酸奶、芝士和/或替代品	• 豆漿 • 大豆芝士	• 大豆酸奶 • 大豆奶凍
瘦肉、家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、豆類/豆莢類	• 豆腐（豆干） • 天貝 • 組織化植物蛋白（Textured vegetable protein，簡稱 TVP）	• 大豆 • 毛豆
穀物食品	• 大多數麵包 • 大豆粉 • 麵包粉混合物	• 煎餅粉 • 早餐麥片 • 嬰兒麥片
水果和蔬菜	• 黃豆芽	
沙拉醬和醬汁	• 醬油 • Tamari 日式醬油 • 照燒醬	• 大豆醬 • 味噌醬
其他	• 味噌湯 • 大豆巧克力	• 大豆冰淇淋 • 餅乾、蛋糕、糕點

為大豆過敏兒童制定膳食計劃

替代大豆的食材建議

大豆不應該被禁止出現在日託中心的菜單中。對於不對大豆過敏的兒童來說，豆奶、大豆酸奶和豆腐等大豆食品是蛋白質、能量和鈣的絕佳來源。

當在菜單上替換大豆時，請記住檢查孩子是否對其他食物過敏，並確保替代品不含這些過敏原。

以下是建議用來替代大豆食品的清單。



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



植物奶替代品每 100 毫升必須含有至少 100 毫克鈣。

大豆製品	建議替代品
豆漿	• 牛奶 • 燕麥奶 • 米奶 • 杏仁奶 與豆奶和牛奶相比，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。
豆腐	其他蛋白質來源如： • 瘦紅肉（牛肉、羊肉、豬肉） • 瘦禽肉（雞肉、火雞肉） • 魚 • 蛋 • 豆類，如扁豆、鷹嘴豆、芸豆
毛豆	其他豆類或豆科植物，例如： • 芸豆 • 黑豆 • 鷹嘴豆 • 扁豆
醬油或照燒醬	• 伍斯特醬 • 部分魚露或蠔油 • 椰子氨基酸
市售麵包（含大豆粉）	• 大多數扁平麵包，例如皮塔餅、山麵包、印度煎餅和印度烤餅 • 鬆餅 • 不含大豆粉的自製麵包 • 市售不含大豆粉的麵包（例如一些酸麵包）

為大豆過敏兒童儲存、製作及提供食物

患有大豆過敏的兒童會對食物中極少量的大豆產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有大豆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
- 線上單元：大豆過敏

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)



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



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



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。