

兒童教育與照護 菜單規劃

小麥過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 患有小麥過敏的兒童不能食用由小麥製成的食物或含有小麥成分的食物。他們也必須避免食用其他由小麥衍生的穀物，包括斯佩耳特小麥和小黑麥。
- 有些對小麥過敏的兒童對其他穀物也過敏。如果您所在中心有孩子對小麥過敏，請諮詢孩子的父母或照顧者，以了解他們可以吃哪些穀物。
- 小麥製品不應該從日託中心的菜單中刪除或禁止，因為它們含有重要的營養成分。
- 對於患有小麥過敏的兒童來說，用類似的替代品取代小麥製品非常重要。

為小麥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小麥過敏管理的微單元。



查看食品標籤是否標有小麥

檢查所有包裝食品的標籤上是否標有小麥成分非常重要。您還應該檢查過敏原預防標籤是否標有小麥，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。患有小麥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、上菜時或在為小麥過敏兒童烹飪之前，您都應該查看食品標籤上是否標有小麥成分。即使是標示為「無麩質」的產品也要檢查是否含小麥。

有些以小麥製成的成分經過精心加工，部分小麥過敏兒童可能會耐受它們。這些包括葡萄糖、葡萄糖漿、右旋糖、焦糖色素、味精（monosodium glutamate，簡稱 MSG）。請與孩子的父母或照顧者確認這些成分是否可以使用。

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。

檢查成分表中是否標有小麥

原料：麥麩（95%）、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、核黃素、葉酸）。

包含：小麥、麩質。

查看摘要聲明（“含有”部分）是否標示小麥

小麥過敏和乳糜瀉不同



小麥過敏可能危及生命。小麥過敏兒童是對小麥中的蛋白質過敏。

乳糜瀉不是過敏症。這是一種終身自體免疫疾病。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。

請參閱《[乳糜瀉菜單規劃](#)》（Menu planning for coeliac disease）資料頁以了解更多資訊。



閱讀標籤以預防小麥過敏



原料：燕麥（29%）、燕麥麵粉、蜂蜜、椰子、黃油（牛奶）、葡萄乾、蘇丹娜葡萄乾、杏仁、小蘇打。

成分：牛奶、杏仁、麩質。

可能存在：小麥

檢查過敏原預防標籤（“可能存在”）聲明中是否標有小麥

食品標籤圖片來源：國家過敏委員會

查看您的菜單中是否含小麥成分

以下列出了含有小麥或可能含有小麥成分的食品和飲品。請查看《長日托幼兒園的菜單規劃指南》（Menu planning guidelines for long day care），以了解有關菜單中應包含的食物的更多資訊，因為此處列出的一些食物不符合該菜單規劃指南。

食物類別	含有或可能含有小麥的食品。務必檢查標籤。
穀物食品	• 小麥粉、小麥玉米粉 • 發酵粉 • 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、饅餅 • 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 • 翡翠麥 (Freekeh) • 許多嬰兒食品，包括出牙餅乾
	*由斯佩耳特小麥或小黑麥製成的食物含有小麥過敏原。
瘦肉、家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、豆類	• 肉餅、漢堡、香腸、肉卷 • 加工肉類 • 裹粉或裹麵糊的食品 • 雞餡、雞皮調味料 • 醬汁中的焗豆及其他豆類
牛奶、酸奶、芝士和/或替代品	• 部分調味牛奶和酸奶 • 部分芝士醬
蛋糕和餅乾	• 蛋糕、餅乾、鬆餅、切片 • 糕點 • 華夫餅 • 脆麵包、乾餅乾、薄脆餅乾
肉汁、醬汁、沙拉醬	• 肉汁粉、液體肉汁、濃稠醬汁 • 湯料、湯塊 • 醬油 • 伍斯特醬 • 部分沙拉醬 • 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

為小麥過敏兒童制定膳食計劃

更換菜單上的小麥製品

小麥含有兒童生長發育所需的重要營養成分，如能量、纖維、維生素和礦物質，因此不應將其從日託中心的菜單中刪除。沒有小麥過敏的兒童應該繼續食用小麥食品 and 產品。

當在菜單上替換小麥製品時，請記住檢查孩子是否對其他食物過敏。檢查小麥替代品是否不含這些過敏原。

以下是建議用來取代小麥食品的清單。



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 \(Ingredient Substitution Tool\)](#)」，以了解可用於替代食譜中小麥的食物。



即使為標示“無麩質”的產品，也應檢查其是否含有其他小麥成分

小麥製品	建議替代品
小麥粉、小麥玉米粉	- 替代麵粉 - 米、馬鈴薯、大豆、竹芋（木薯）、鷹嘴豆、蕎麥、小米、藜麥 - 玉米粉 - 無麩質麵粉 - 無麩質泡打粉 - 無麩質玉米粉
麵包製品	- 查看家中常用的無小麥麵包種類 - 無麩質*麵包 *仔細檢查成分標籤，因為一些無麩質麵包含有其他常見的過敏原，如大豆、牛奶和蛋。
以小麥為原料的麥片	- 無麩質或無小麥麥片 - 米粥 - 嬰兒米糊 - 燕麥粥（僅在可以耐受的情況下——請與父母確認）
義大利麵、麵、蒸粗麥粉	- 不含麩質或小麥的義大利麵 - 豆類麵食（紅扁豆麵食、鷹嘴豆麵食） 100% 蕎麥麵 - 米 - 米粉 - 米線 - 藜麥 - 大麥 - 以玉米為原料的庫斯庫斯 - 玉米粥 - 蕎麥粒
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 - 無麩質湯粉或液體湯 - 其他無麩質醬料

如何修改食譜

以下是一些如何為對小麥過敏的兒童改變食譜的範例。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，有過敏症的孩子在用餐時就會感到被包容。



即使為標示“無麩質”的產品，也應檢查其是否含有其他小麥成分

食譜	修改配方
義大利麵	可使用的無小麥替代品： • 無麩質義大利麵（多種產品可供選擇） • 豆類麵食（紅扁豆麵食、鷹嘴豆麵食） • 100% 蕎麥麵 • 米粉 • 藜麥 • 大麥 • 以玉米為原料的庫斯庫斯 • 蕎麥粒
自製鬆餅或其他烘焙產品	可使用的無小麥替代品： • 無麩質麵粉 • 無麩質泡打粉 • 無麩質玉米粉 • 米或米粉 • 大豆粉 • 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）

為小麥過敏兒童儲存、製作和提供食物

患有小麥過敏的兒童會對食物中極少量的小麥產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有小麥的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，用於製作無小麥麵包
- 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。

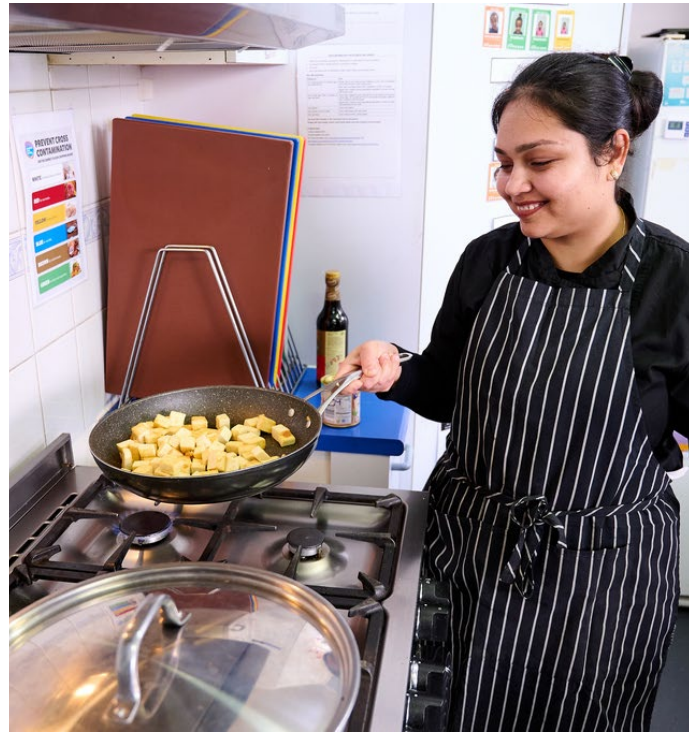
更多資訊和支持

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：小麥過敏

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



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。