

## 兒童教育與照護 菜單規劃

# 芝麻過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



### 關鍵資訊

- 芝麻過敏的兒童不能吃芝麻製成的食物或含有芝麻成分的食物。
- 菜單上不包含芝麻製品是可以接受的。芝麻不是兒童的主要食物，從菜單中刪除芝麻和芝麻製品不會影響整體營養攝取。

### 為芝麻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芝麻過敏管理的微單元。

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](http://foodallergyaware.org.au)。

**national  
allergy  
council**



# 閱讀芝麻食品標籤

檢查所有包裝食品的標籤上是否含有芝麻成分非常重要。

您還應該檢查芝麻的過敏原預防標示，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。

患有芝麻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、上菜時或在為芝麻過敏兒童烹飪之前，您都應該閱讀芝麻食品標籤。



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。

檢查成分表中是否有花生、特定樹類堅果、芝麻或羽扇豆

## 閱讀標籤來預防花生、堅果、芝麻或羽扇豆過敏



**原料：**燕麥、全麥小麥麵粉、蜂蜜、椰子、黃油(牛奶)、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生、小蘇打粉。

**原料：**全麥燕麥(60%)、糖、植物油、蜂蜜、鹽、糖蜜、乳化劑(大豆)、膨鬆劑。

**包含：**小麥、麩質、牛奶、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生。

**包含：**大豆、麩質。

**可能存在：**芝麻、杏仁、榛果。

查看摘要聲明(“含有”部分)是否有過敏原

檢查過敏原預防性標籤(“可能存在”)聲明中的過敏原

食品標籤圖片來源：國家過敏委員會

# 檢查您的菜單中是否含有芝麻

以下列出了含有芝麻或可能含有芝麻成分的食品。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。

含有或可能含有芝麻的食品和飲品。務必檢查標籤。

- 芝麻
- 芝麻籽
- 芝麻零食
- 芝麻油
- 芝麻鹽
- 杜卡香料粉
- 芝麻糖
- 鷹嘴豆泥
- Pasteli (希臘蜂蜜芝麻條)

- 芝麻醬
- 早餐麥片
- 麵包
- 餅乾、蛋糕、烘焙產品
- 沾醬和塗抹醬
- 香草和香料
- 醃料和調味料
- 什錦麥片與什錦麥棒
- 土耳其麵包

# 為芝麻過敏兒童規劃膳食

芝麻不是兒童的核心食物。從菜單中刪除芝麻或含芝麻的產品不會影響兒童的整體營養攝取。

因此，大多數中心選擇將芝麻製品從所有兒童的菜單中剔除。這是一個可接受的風險管理策略。對芝麻不過敏的兒童可以在家食用這些產品。

i

如需更多食材替換建議，請參考國家過敏委員會的「[食材替代工具 \(Ingredient Substitution Tool\)](#)」。



## 為芝麻過敏兒童儲存、製作及提供食物

患有芝麻過敏的兒童會對食物中極少量的芝麻產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有芝麻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：花生、堅果、芝麻和羽扇豆過敏

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](https://heas.health.vic.gov.au)

☎ 1300 225 288

✉ [heas@nutritionaustralia.org.au](mailto: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](mailto: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。