

兒童教育與照護 菜單規劃

多種食物過敏的 配方調整

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 中心在規劃菜單時可能需要處理幾種食物過敏問題。
- 有些孩子對不只一種食物過敏。不同的孩子可能對不同的食物過敏。對於一個患有食物過敏的孩子來說合適的食物，對另一個孩子來說可能是危及生命的。
- 許多食譜可以針對有食物過敏的兒童進行更改，但仍符合長日托幼兒園的菜單規劃指南。
- 不建議在服務中移除如牛奶、蛋及小麥等食物過敏原。這是因為它們是兒童飲食中的重要食物。相反，建議採取“具備過敏意識”（“allergy aware”）的方法。
- 認知過敏方法意味著中心已製定多項風險管理策略，以防止兒童接觸讓他們過敏的食物。
- 這應包含應對突發狀況的程序，例如：當廚師請假時，其他人員也已接受食物過敏管理培訓。

為患有多種過敏症的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針對多種食物過敏的食譜修改的微單元。

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**

為患有多種或不同過敏症的兒童準備食物

若您需為多位有食物過敏的兒童準備餐點，請規劃製作順序，避免某種過敏原污染其他餐點。

在與其他食物分開的區域，以及在不同時間（例如餐前或餐後）準備過敏餐，有助於預防交叉污染。國家過敏委員會的影片《在不同空間與時間安全準備過敏餐》（Preparing allergy meals safely in a separate space and separate time）說明了如何進行操作。

中心應該制定程序，來確保為合適的孩子提供合適的食物。國家過敏委員會的影片說明了如何確保在每次用餐與點心時間給每個孩子提供適當的餐食。



管理多種食物過敏的膳食準備工具

為有食物過敏的兒童製作食物時，您需要知道菜單內容、使用標準食譜，並了解每日有哪些孩子在托兒中心。

使用標準食譜、食物過敏原與菜單對照表，以及每日出席表，有助於菜單規劃。

標準食譜

標準食譜指任何人烹調時都應該嚴格遵循的食譜。不做更改。不做添加。不換成分。

在此下載國家過敏委員會的標準食譜範本。

食物過敏原與菜單矩陣

食物過敏原與菜單矩陣列出了所有菜單項，並標示其中是否含有常見食物過敏原或「可能含有」的預防標示。這包括您購買的所有食物和原料，以及使用標準食譜自製的餐點。

下載國家過敏委員會的食物過敏原與菜單矩陣，並在此觀看有關如何完成菜單矩陣的影片。

每日考勤表

每日出席表列出了當天有特殊飲食需求（包括過敏情況）的每個孩子的姓名以及他們可以吃的餐食和零食

在此下載國家過敏委員會的每日出席表範本。

針對多種食物過敏原的食譜修改

在接下來的頁面中，您將看到三個範例，說明如何針對患有多種食物過敏的兒童改變食譜。請記得，不建議在服務中移除或“禁止”如蛋、牛奶、小麥等過敏原。這些食物能提供兒童生長發育所需的重要營養素。

義大利肉醬麵

義大利肉醬麵食譜中的食材含有以下過敏原：

- 小麥麵食 - 小麥、麩質、蛋和大豆
- 磨碎的切達乾酪或帕瑪森芝士 —— 牛奶、蛋。

此表格提供在供餐時如何替換個別成分的範例。

此食譜可修改為不含牛奶和小麥。它不含蛋。

過敏原	不使用...	...使用這些替代食物
牛奶	切達乾酪或帕瑪森芝士	營養酵母 (適用於對牛奶過敏的兒童)
小麥	小麥制義大利麵	無麩質義大利麵 (適合對小麥過敏的兒童)
蛋和大豆	含有蛋和大豆的義大利麵	不使用含蛋或大豆成分或標有“可能含有”該類成分的意大利麵
蛋	磨碎的帕瑪森芝士	使用不含蛋或標有“可能含有”該類成分的帕瑪森芝士



千層麵

千層麵食譜中的食材含有以下過敏原：

- 速食千層麵片 —— 小麥、麩質和蛋
- 乳清芝士 —— 牛奶
- 磨碎的帕瑪森芝士或切達芝士 —— 牛奶（檢查磨碎的芝士是否含有蛋）。

由於此為焗烤類食譜，建議另製一份給過敏兒童。烹調後，將每份標示清楚並冷凍保存，以便日後使用。對於沒有過敏的兒童，請使用原配方。此食譜可修改為不含牛奶、蛋和小麥。

過敏原	不使用	...使用這些替代食物
牛奶	里科塔芝士	用米漿和玉米粉製成的白醬
牛奶	帕瑪森芝士或磨碎的芝士	營養酵母
小麥	小麥千層麵	無小麥千層麵或無小麥螺旋面
蛋	含蛋千層麵	無蛋千層麵



小鬆餅

薄餅食譜中的成分含有以下過敏原：

- 牛奶
- 蛋
- 自發麵粉 —— 小麥和麩質。

此表格提供食材替換範例，示範如何在製作過程中避免使用過敏原。

此食譜可修改為不含牛奶、蛋和小麥。

過敏原	不使用	...使用這些替代食物
牛奶	牛奶	植物奶替代品，每 100 毫升含至少 100 毫克鈣。例如： <ul style="list-style-type: none"> • 豆漿 • 燕麥奶 • 米奶
蛋	蛋	蛋替代品或搗碎的香蕉用於粘合
小麥	自發麵粉	無麩質自發粉（許多品牌可供選擇）



管理多種食物過敏的實例

以下案例中的兒童對牛奶與蛋類過敏並被托管于長日托中心。請參閱以下該中心針對該兒童的多種過敏情況建立的菜單。

餐點	原始食譜或食品和飲品	防過敏替代品 (針對過敏兒童)
早餐	多種穀物搭配全脂牛奶	• 添加強化鈣的豆奶。使用豆奶作為替代品 (經家長確認可食用) 。
早茶	新鮮水果沙拉佐原味酸奶	• 添加強化鈣的豆奶。使用大豆酸奶作為替代品 (經家長確認可食用) 。
午餐	肉丸義大利麵配沙拉	• 乾義大利麵 —— 檢查標籤以確認其不含蛋。 • 用來黏合肉丸的市售蛋替代品。(蛋不是這一餐的主要蛋白質來源) 。
下午茶	蔬菜拼盤配餅乾和芝士	• 由於沒有適合牛奶過敏兒童的芝士替代品，因此為過敏兒童提供一杯添加強化鈣的豆奶代替芝士 • 避免共用盛盤，為過敏兒童準備專屬餐盤，以防誤取或交叉污染。這可以防止過敏兒童意外食用自己過敏的食物，並降低過敏原交叉污染的風險。

為食物過敏兒童儲存、製作及提供食物

患有食物過敏的兒童會對食物中極少量的過敏原產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止兒童食物過敏的交叉污染風險。

其中包括：

- 清潔各處表面與設備
- 如有需要，使用專用設備，例如無小麥/麩質專用烤麵包機。
- 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：多種食物過敏原的實際管理](#)

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。