

清真餐的菜单规划

早教服务

Simplified Chinese | 简体中文



本资料中提供的信息仅供参考。为全日制托儿中心备餐的厨师应向孩子家长或照顾者了解他们特定的饮食习惯，以及哪些食物是允许或不允许食用的。

什么是清真？

清真饮食法规规定了穆斯林“合法”或允许食用的食品。不符合清真标准的食品被认为是哈拉姆（Haram），即“禁止食用”的食物。



一些不允许的食品例子：

- 猪肉和猪肉制品（火腿、培根、萨拉米香肠、香肠）
- 使用猪油（动物脂肪）制作的食品，例如饼干、酥皮点心和蛋糕
- 明胶，常见于糖果、棉花糖和部分酸奶中。
- 未依照清真饮食法规屠宰的清真动物和家禽（牛肉、羔羊肉、鸡肉、火鸡）

清真认证

一些食品制造商会为其产品申请“清真认证”。



提示：

请确认是否有与此类似的清真认证标志。



经过认证的产品不含任何非清真的成分。产品还必须使用根据伊斯兰法律清洁的器具或设备进行加工、生产和/或储存。

对于遵循清真饮食法规的儿童来说，使用清真认证产品（包括肉类和乳制品）为其备餐非常重要。



提示：

清真食品目录（Halal Food Directory）有助于查找清真认证的产品。

菜单规划技巧

了解清真食品制备、烹饪和储存的注意事项尤为重要，特别是您的服务中心在同时使用清真和非清真肉类时。

一些服务中心选择仅提供清真认证肉类，并避免将任何猪肉、猪肉制品以及其他非清真食品纳入菜单。

遵循清真饮食法规可为儿童提供符合《全日托儿所的菜单规划指南》的营养膳食选择。



清真菜单规划的实用技巧：

- 根据您的食谱，购买并使用清真认证的肉类。
- 如果菜单中包含猪肉或猪肉制品，请务必注意并遵循相关的食物和膳食准备规范。不得向遵循清真饮食法规的儿童提供猪肉和猪肉制品。
- 使用经清真认证的奶酪和酸奶。
- 使用人造黄油制作三明治。
- 仅使用人造黄油和植物油制作自制蛋糕、饼干和其他甜点。
- 检查包装食品中是否含有动物脂肪、明胶、胭脂虫色素（也称为胭脂红、胭脂红酸、色素 120 或天然红 4）和含酒精基的调味香精。

菜单调整

全日托儿所使用的许多食谱都适合遵循清真饮食法规的儿童。下一页示例展示了如何调整常见食谱以适应需要清真餐食的儿童。

您可以选择仅为遵守清真饮食法的儿童使用这些替代食品，或可以将这些调整应用于所有在服务中心就餐的儿童餐食上。



替换食材时，请务必确认是否存在其他食物过敏、不耐受情况及特殊饮食要求。

如果需要单独准备餐食，请让这些餐食的外观和口味与服务中心其他儿童的餐食相似。

食谱调整示例

食谱	清真餐食调整建议	推荐食谱
咖喱鸡	<ul style="list-style-type: none"> 使用清真认证的鸡肉 更换蛋白质来源 - 使用鱼、豆腐或其他肉类替代品 	<ul style="list-style-type: none"> 咖喱鸡 咖喱鱼
意大利肉酱面	<ul style="list-style-type: none"> 仅使用牛肉末（清真认证）或其他肉类替代品，如扁豆和豆类 使用清真认证的奶酪 	<ul style="list-style-type: none"> 肉酱意面 素食肉酱面
猪肉炒饭	<ul style="list-style-type: none"> 用鸡蛋或豆腐代替猪肉 	<ul style="list-style-type: none"> 素食炒饭
火腿蔬菜煎蛋	<ul style="list-style-type: none"> 用金枪鱼或三文鱼代替火腿 使用清真认证的奶酪 	<ul style="list-style-type: none"> 金枪鱼西兰花煎蛋饼
火腿鸡蛋松饼	<ul style="list-style-type: none"> 用菠菜代替火腿 使用清真认证的奶酪 	<ul style="list-style-type: none"> 菠菜奶酪松饼



更多有用的资源和信息

如需了解更多有关为需要清真餐的儿童准备和提供餐食的信息，请参阅健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Service）的课程“在儿童教育和保育机构中管理食物过敏和其他饮食要求”（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）。

您将在本课程中找到专门针对如何管理其他饮食需求和偏好的微模块，包括清真饮食。

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：其他饮食要求和偏好



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

由国家营养基金会（National Nutrition Foundation）的营养师和营养学家撰写与审核，由维多利亚州政府提供支持。国家营养基金会谨感谢 Goodstart Early Learning Hampton Park (Coral Drive) 为本资料内容的编写做出的贡献。

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



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、节项目名或引文中，则保留“土著”（Indigenous）或“古利族/人”（Koori/Koorie）等字眼。