

清真餐點的 菜單規劃

幼兒服務

Traditional Chinese | 繁體中文



本資源提供的資訊僅供參考。在長日托幼兒園準備食物的廚師，應與兒童的父母或照顧者溝通，了解其具體的飲食習俗及允許/不允許的食物。

什麼是清真？

清真飲食法規定了哪些食物對穆斯林來說是“合法的”或允許的。不被視為清真食品的食物被稱為哈拉姆 (haram)，即“不允許的”。



不允許的食物包括：

- ➔ 豬肉和豬肉製品（火腿、培根、薩拉米香腸、香腸）
- ➔ 含有豬油（動物脂肪）的食品，例如餅乾、糕點和蛋糕
- ➔ 明膠，常見於糖果、棉花糖和部分酸奶中。
- ➔ 雖然是清真（halal）動物（牛、羊、雞、火雞），但未依照清真規定屠宰的肉類和家禽

清真認證

一些食品製造公司會為其產品申請“清真認證”。



小貼士：

尋找與此類似的清真認證標誌。



經過認證的產品不含任何非清真成分。產品還必須使用根據伊斯蘭法律清潔的器具或設備進行加工、製造和/或儲存。

對於遵守清真飲食法的兒童來說，使用清真認證的產品（包括肉類和乳製品）非常重要。



小貼士：

清真食品目錄 (Halal Food Directory)
有助於查找清真認證產品。

菜單規劃技巧

理解在準備、烹飪與儲存清真食品時的注意事項很重要，尤其是當您的日托中心同時使用清真與非清真肉類時。

有些中心會選擇只提供清真認證的肉品，完全避免使用豬肉或其他非清真的食品。

遵守清真飲食法可為兒童提供符合長日托幼兒園菜單規劃指南的營養選項。



清真飲食的實用菜單規劃技巧：

- 購買並在您的食譜中使用清真認證的肉類。
- 如果您的菜單中包含豬肉或豬肉製品，務必留意食材處理與備餐流程。不得將豬肉及其製品提供給遵守清真飲食規定的兒童。
- 使用清真認證的芝士和酸奶。
- 使用人造奶油製作三文治。
- 製作自製蛋糕、餅乾和其他甜點時，僅使用人造奶油和植物油。
- 檢查包裝食品是否含有以下成分：動物脂肪、明膠、胭脂蟲紅色素（又稱胭脂紅、胭脂紅酸、色素 120 或天然紅色 4 號）、含酒精基底的香料等。

食譜修改建議

許多長日托中心常見的食譜經過修改後都適合遵循清真飲食規定的兒童。下一頁的範例展示如何將常見的食譜調整為適合需要清真餐的兒童的食譜。

您可以僅為遵循清真飲食的兒童進行調整，或為所有兒童統一更換。



記得在更換食材時，同時確認是否有其他食物過敏、不耐症或其他飲食需求。

如需為個別兒童提供特別餐點，請讓其外觀和口味儘可能與其他孩子所吃的一樣。

食譜修改範例

食譜	清真食譜修改建議	建議食譜
雞肉咖哩	• 使用清真認證的雞肉 • 更換蛋白質——使用魚、豆腐或其他肉類替代品	• 雞肉咖哩 • <u>咖哩魚</u>
義大利肉醬麵	• 僅使用牛肉碎（清真認證）或其他肉類替代品，如扁豆和豆類 • 使用清真認證的芝士	• 肉醬麵 • <u>素食肉醬麵</u>
豬肉炒飯	• 用雞蛋或豆腐代替豬肉	• <u>素食炒飯</u>
火腿蔬菜煎蛋餅	• 用金槍魚或鮭魚代替火腿 • 使用清真認證的芝士	• <u>金槍魚西蘭花煎蛋餅</u>
火腿蛋鬆餅	• 用菠菜代替火腿 • 使用清真認證的芝士	• <u>菠菜芝士鬆餅</u>



更多有用的資源和資訊

有關為需要清真餐的兒童準備和提供食物的更多資訊，請參閱健康飲食諮詢服務（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）課程。

您將在本課程中找到專門用於管理其他飲食要求（包括清真飲食要求）的微單元。

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：其他飲食要求和偏好



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

本資源由國家營養基金會（National Nutrition Foundation）的營養師與營養學專家撰寫與審核，並獲得維多利亞州政府支持。國家營養基金會謹感謝 Hampton Park (Coral Drive) 好起點幼兒學習中心（Goodstart Early Learning）為此資源的內容編制做出的貢獻。

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。