

猶太式餐點 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。

什麼是猶太潔食？

猶太潔食 (Kosher) 是指依照猶太教飲食法規製作的食物，也稱為 Kashrut。猶太潔食食品主要分為三大類：肉類、乳製品、和中性食品 (Parve)。

下面的資訊框提供了一些不同食物類別的範例。

肉類

- 符合猶太教規的潔食肉類包括：牛肉、羊肉、小牛肉、山羊肉和綿羊肉
- 符合猶太教規的潔食家禽 (鳥類) 包括：雞或火雞



肉類必須具備猶太潔食認證

動物和家禽必須按照猶太教飲食教規來準備。即便肉類來自被認可的潔食動物，若沒有取得猶太潔食認證，遵守潔食者仍不得食用。

乳製品

- 乳製品 (牛奶、芝士、酸奶) 必須來自符合猶太教規的潔食動物
- 乳製品不能含有任何來自肉類的成分
- 用凝乳酶製成的起司不符合猶太教規，因為凝乳酶來自動物
- 乳製品必須有猶太潔食認證



肉類與乳製品需完全分開

乳製品和肉類不能一起食用。遵守潔食法者不會在同一餐中食用肉類與乳製品，並且會在兩者之間等待一段時間再食用。

Parve (中性食品)

Parve (中性食品) 不是肉類或乳製品，可以隨時食用。

Parve (中性食品) 包括：

- 雞蛋必須來自猶太潔食禽類，並經過檢查以確保沒有血斑
- 魚必須有鰭和鱗。猶太潔食魚類包括鮭魚和鮭魚
- 魚不能與肉一起食用或一起煮。魚和肉可以在同一餐中食用，但要分開食用
- 經過猶太潔食認證的穀物
- 水果和蔬菜

不被視為猶太潔食的食物

有些食物不屬於上述類別，因此不被視為猶太潔食。

這些包括：

- 非猶太潔食肉類，包括豬肉、兔肉、袋鼠肉和鱷魚肉
- 未依猶太法律屠宰的動物和家禽
- 貝類
- 昆蟲（檢查沙拉和蔬菜是否清洗乾淨，並仔細檢查是否有昆蟲）
- 任何未獲得 Hechsher（猶太潔食認證）的加工或包裝食品
- 其他非猶太潔食來源的成分，如明膠。這些成分有時用於加工或包裝食品，例如棒棒糖、棉花糖或酸奶中使用的明膠。

猶太潔食認證

食品製造公司經常為其產品申請潔食認證。猶太潔食認證被稱為 hechsher。

猶太潔食認證保證原料、機械生產設施和所有流程都經過徹底檢查，以確保其符合所有猶太潔食法規。這也意味著該產品不包含任何非猶太潔食成分。

小貼士：

可以使用澳洲猶太潔食（Kosher Australia）網站和應用程式來查詢食物是否符合猶太潔食標準。

保持猶太潔食的注意事項

i

→ 嚴格遵守猶太教規的餐點必須在猶太教廚房中準備。這意味著要為肉類和乳製品準備單獨的餐具和炊具，並單獨存放肉類。

→ 肉類和乳製品不能在同一餐中一起食用，食用肉類和乳製品之間通常會間隔一段時間。間隔可能需要長達六個小時。

→ 基於這些考量，許多潔食中心僅供應來自乳製品與中性食品（parve）類別的食物。這樣的菜單看起來更像是素食餐點，包含魚類、蛋與乳製品。

→ 如果您的中心不是潔食中心，但需要為遵守潔食的兒童提供餐點，您可以依據本資源的資訊提供合適的潔食風格餐點。

→ 請與遵守潔食規範的兒童家長或照顧者溝通，協調您將為他們的孩子提供哪些食物，這一點非常重要。



食譜修改建議

以下範例說明如何將常見食譜改編為適合需要猶太潔食風格餐點的兒童的食譜。

食譜僅提供使用乳製品和中性食品 (parve) 的餐點建議。

這些食譜與修改建議僅供參考。務必與孩子的父母或照顧者確認適合提供哪些食物。



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。



小貼士：
欲了解更多食譜創意，請造訪健康飲食諮詢服務 (Healthy Eating Advisory Service) 食譜集。

範例食譜	修改建議	建議食譜
雞肉咖哩	- 用符合猶太教規的白魚代替雞肉 - 使用經過猶太潔食認證的湯料和椰奶	<u>咖哩魚</u>
雞肉炒菜	用猶太潔食認證豆腐代替雞肉	<u>炒蔬菜</u>
雞肉麵湯	用其他扁豆、豆類或鷹嘴豆代替雞肉	<u>蔬菜扁豆湯</u> <u>義式蔬菜湯</u> <u>純素達爾</u>
義大利肉醬麵	- 用棕色扁豆代替牛肉碎 - 使用經過猶太潔食認證的番茄醬和芝士	<u>扁豆肉醬麵</u>
義大利肉丸麵	- 換成鷹嘴豆餅 - 用鮭魚餅代替，並使用經過猶太潔食認證的鮭魚	<u>鷹嘴豆餅</u> <u>金槍魚餅</u>
牛肉千層面	用棕色扁豆代替肉末	<u>素食千層麵</u>
牛肉玉米捲	- 用符合猶太教規的白魚代替牛肉末 - 使用經過猶太潔食認證的起司和玉米餅或扁麵包	
牛肉辣椒肉醬	- 用紅芸豆和鷹嘴豆代替牛肉碎 - 使用經過猶太潔食認證的芝士	<u>素食辣椒肉醬</u>
豬肉炒飯	- 用雞蛋 (確保檢查雞蛋是否有血斑) 或猶太潔食認證豆腐代替豬肉 - 使用經過猶太潔食認證的醬油	<u>素食炒飯</u>

更多有用的資源和資訊

更多資訊請參閱健康飲食諮詢服務
《兒童教育與照護中的過敏管理和其他飲食要求》線上課程。

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：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 Gilly's 早教中心（Gilly's Early Learning Centre）、Chabad Glen Eira Creche 以及迪肯大學的 Jessica Kempler 和 Irene Lichomets，他們為本資源的內容編寫做出了貢獻。

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



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。