

素食和純素食 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。在長日托中心準備食物的廚師應與兒童的父母或照護者溝通，以了解具體的飲食要求和習俗。



為需要素食或純素食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。

有關為需要素食或純素飲食的兒童準備和提供食物的更多資訊，請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其他飲食要求和偏好（包括猶太潔食和清真食品）管理的微單元

什麼是素食或純素食飲食

素食飲食有不同類型，皆以植物性食物為主。

素食飲食也會限制或排除動物性食物。

人們選擇素食的原因有很多，包括宗教、道德和環境考量。

素食者

素食不包括以下一種或多種來自動物的食物。

- 肉類
- 家禽
- 魚類和其他海鮮
- 蛋
- 乳製品

純素

純素食飲食是限制最嚴格的一種，排除所有動物性產品，包括乳製品和蛋類。

規劃素食與純素食餐點。

替換菜單中的動物產品

許多在素食或純素食飲食中被排除的食物，含有對兒童成長與發展至關重要的營養素。

以下是建議用於素食或純素食兒童的蛋白質替代品清單。請記住與孩子的父母或照顧者確認他們不能吃的食物類型。



必須為遵循純素或素食飲食的兒童提供合適的替代品，以確保他們獲得足夠的營養。

素食類型	建議替代品
素食——不含紅肉、雞肉	• 魚、鮭魚、鮪魚 • 蛋 • 豆腐 • 天貝 • 組織化植物蛋白 • 扁豆 • 鷹嘴豆、鷹嘴豆泥 • 豆類——芸豆、奶油豆、白豆
素食——不含紅肉、雞肉、魚	• 蛋 • 豆腐 • 天貝 • 組織化植物蛋白 • 扁豆 • 鷹嘴豆、鷹嘴豆泥 • 豆類——芸豆、奶油豆、白豆
素食——不含紅肉、雞肉、魚肉或蛋類	• 豆腐 • 天貝 • 組織化植物蛋白 • 扁豆 • 鷹嘴豆、鷹嘴豆泥 • 豆類——芸豆、奶油豆、白豆
純素食——不含紅肉、雞肉、魚、蛋或乳製品	• 豆腐 • 天貝 • 組織化植物蛋白 • 扁豆 • 鷹嘴豆、鷹嘴豆泥 • 豆類——芸豆、奶油豆、白豆 • 植物奶，例如添加強化鈣的豆奶 • 植物酸奶，例如大豆酸奶（添加強化鈣）



在選擇植物奶或酸奶替代品時，重要的是選擇與牛奶營養相似的產品。強化鈣豆奶的營養與牛奶相似。

如何修改食譜

以下範例展示如何為需要素食或純素食飲食的兒童調整常見食譜。

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。

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。

如需準備額外餐點，請讓過敏兒童的餐食外觀與其他兒童的餐食相似。這樣，有過敏症的孩子在用餐時就會感到被包容。



請勿為未遵循素食或純素食飲食的兒童移除或去除動物性或動物產品食物。

食譜	修改建議	建議食譜
雞肉咖哩	對素食者，使用一份食譜分兩鍋製作，然後： - 一鍋加入豆腐或鷹嘴豆，然後 - 另一鍋為非素食選項，加入雞肉或其他肉類。	<u>Lubya——阿富汗芸豆咖哩</u>
義大利肉醬麵	對素食者，使用一份食譜分兩鍋製作，然後： - 一鍋加入芸豆與扁豆/鷹嘴豆或組織化植物蛋白 (textured vegetable protein, 簡稱 TVP)，然後 - 另一鍋為非素食選項，加入牛/豬肉末。	<u>素食扁豆肉醬麵 (素食)</u> <u>素食扁豆肉醬麵 (純素食)</u>
辣椒肉醬	對素食者，使用一份食譜分兩鍋製作，然後： - 一鍋加入芸豆與扁豆/鷹嘴豆或組織化植物蛋白 (textured vegetable protein, 簡稱 TVP)，然後 - 另一鍋為非素食選項，加入牛/豬肉末。	<u>素食辣椒肉醬 (素食者)</u>
豬肉炒飯	對於素食者，使用一個食譜，然後： - 備料與烹調所有食材，但不加豬肉； - 取出所需份量供素食/純素兒童食用 - 對於不能吃豬肉的孩子，可以用豆腐作為蛋白質替代品，然後 - 最後再加入豬肉供可食用者食用。	<u>素炒飯 (素食者)</u> <u>純素香料飯 (純素食)</u>
牛肉千層麵	為素食或純素食的孩子準備單獨的千層麵 - 用棕色扁豆代替肉末 - 加入大量的蔬菜 - 把剩下的部分貼上標籤，放入冰箱冷凍	<u>素食千層麵 (素食)</u>
肉丸	將肉丸替換為所有兒童都喜歡的素食選項 - 用鷹嘴豆和香草製成 - 如需純素選項，可用蛋替代品取代蛋類	<u>鷹嘴豆丸佐酸奶醬 (素食)</u>



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](#)。

額外小貼士

分鍋料理	為避免製作兩套餐點，可使用一份基礎食譜，分別為素食/純素與非素食兒童製作。 例如，波隆那肉醬麵可以分成兩鍋：一鍋放肉末，一鍋放扁豆
最後添加乳製品	如果您的食譜需要芝士或酸奶，例如義大利麵上的磨碎芝士或咖哩上的希臘酸奶，請在最後為可食用乳製品的兒童添加。 對於不能吃乳製品的純素食兒童，可以使用希臘大豆酸奶作為替代品。



更多有用的資源和資訊

有關為需要素食或純素飲食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）。

您將在本課程中找到專門針對其他飲食要求（包括純素食和素食）管理的微單元。

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。

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。

