

菜单规划儿童 教育和保育机构

鸡蛋过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 对鸡蛋过敏的儿童必须避免食用鸡蛋及所有含有鸡蛋的食物，包括烘焙鸡蛋制品。这还包括鸡蛋、鸭蛋和鹌鹑蛋。
- 许多食物中都含有鸡蛋，包括烘焙产品和其他包装食品。
- 鸡蛋不应该从全日制托儿所的菜单中删除或禁止，因为它含有重要的营养成分。
- 当鸡蛋作为餐食的主要鸡蛋蛋白质来源时，必须为对鸡蛋过敏的儿童选择其他替代品供给蛋白质。

为鸡蛋过敏儿童提供饮食

本情况说明书适用于在儿童教育与保育机构工作的厨师及主厨。

所有食物过敏都必须认真对待，工作人员应了解如何应对过敏反应。欲了解更多有关管理食物过敏的信息和指导，请参阅国家过敏委员会（National Allergy Council）《针对儿童教育和保育机构中过敏反应预防和管理的最佳实践指南》。

欲了解更多关于为食物过敏儿童备餐和提供食物的信息，请完成国家过敏委员会的“[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息](#)（All about Allergens for Children's education and care）”课程，并下载配套的《[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息](#)》手册。

随后应完成健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Service）课程：“[在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求](#)”（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）。本课程提供了专门针对如何管理鸡蛋过敏的微模块。



早教服务机构必须严格避免为鸡蛋过敏儿童提供含蛋食品。正在接受医学脱敏治疗计划、可摄入烘焙鸡蛋或少量鸡蛋的儿童，应仅在家中食用这些食物。

阅读食品配料标签，确认是否有鸡蛋过敏相关信息

请务必检查所有包装食品的标签上是否标有鸡蛋。

您还应该确认食品标签上的鸡蛋过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。

严禁向鸡蛋过敏儿童提供此类食品。

如果您发现某种食品没有标签，请向供应商索取产品信息表。

每次购买产品时、产品送达时、上菜时或在为鸡蛋过敏儿童烹饪之前，您都应该确认食品标签上是否有关于鸡蛋成分的信息。



欲了解更多信息，请参阅国家过敏委员会“食品过敏防护”（Food Allergy Aware）网站中的阅读食品标签中的过敏原信息部分。

确认配料表中
是否含有鸡蛋

配料： 水、小麦粉、糖、菜籽油、脱脂牛奶固体，小麦淀粉、**全蛋粉**、膨松剂（500）、盐、天然食用香料、色素（161b）、维生素（硫胺素、叶酸）。

含有： 牛奶、**鸡蛋**、小麦、麸质。

查看过敏原摘要声明
（“含有”声明），
确认是否含有鸡蛋

阅读食品配料标签，确认
是否有鸡蛋过敏相关信息



配料： 小麦粉、酵母培养物（水、黑麦粉）、全麦面粉、碘盐、酵母。

含有： 小麦、麸质。

可能含有： 大豆、**鸡蛋**、芝麻。

查看过敏原预防性标示声明
（“可能含有”声明），
确认其中是否含有牛奶

食品标签图片来源：国家过敏委员会

访问我们的网站：
heas.health.vic.gov.au

检查您的菜单确认是否含有鸡蛋

以下列出了含有或可能含有鸡蛋的食品和饮料。请参阅《全日制托儿所的菜单规划指南》（Menu planning guidelines for long day care），了解有关菜单中应包含的食物的更多信息，因为其中部分示例食物不符合《菜单规划指南》的要求。

食物类别	含有或可能含有鸡蛋的食品和饮料。请务必检查食品配料标签。
瘦肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、坚果和种子、豆类	• 蛋 - 水煮蛋、白煮蛋、煎蛋、炒蛋、蛋卷 • 乳蛋饼、蛋切片、煎蛋饼、鸡蛋培根派 • 裹粉或糊状物的食品 • 肉饼、汉堡、香肠 • 肉饼、肉丸 • 加工肉类
谷物（谷类）食品	• 新鲜鸡蛋面、部分干意面和意式细面 • 新鲜鸡蛋面，部分干面条 • 炒饭或炒面 • 烘焙食品 - 部分面包和面包卷 • 法式吐司 • 煎饼、薄饼
牛奶、酸奶、奶酪和/或替代品	• 部分蛋奶糕 • 布丁、慕斯 • 冰淇淋、雪芭
水果和蔬菜	• 预制鸡蛋沙拉
蛋糕、饼干和其他糖果	• 裹糖霜的面包 • 蛋白酥皮、巴甫洛娃蛋糕 (pavlova) • 蛋奶酥、果馅饼、挞 • 蛋糕、松饼、切片糕点
沙拉酱和蘸酱	• 部分沙拉酱 • 部分蘸酱
汤	• 部分汤品
果酱和涂抹酱	• 柠檬黄油
饮料	• 蛋奶酒 • 蛋酒

为鸡蛋过敏儿童规划膳食

替换菜单中的鸡蛋

鸡蛋有蛋白质、维生素、矿物质等儿童生长发育所需的营养物质，不应该从全日制托儿中心的菜单中删除。不对鸡蛋过敏的儿童应继续食用鸡蛋。

替换菜单上的鸡蛋时，请确认孩子是否还对其他食物过敏。请确保替代品中不含相关过敏原。以下是建议用来替代鸡蛋的替代品列表。



欲了解更多食物替代品的建议，请参阅国家过敏委员会的原料替代品查询工具 (Ingredient Substitution Tool)，了解可以用来替代鸡蛋的食物。

鸡蛋制品	推荐的替代品
鸡蛋 - 作为菜肴的蛋白质来源	非素食替代品： • 瘦肉 - 牛肉、鸡肉、羔羊肉、猪肉 • 鱼 素食和纯素食替代品： • 豆制品 - 豆腐、豆豉、组织化植物蛋白 • 扁豆、豆类、鹰嘴豆
鸡蛋 - 用于粘合或打发	• 鸡蛋替代品 - 多种品牌可供选择 • 香蕉泥 • 苹果泥 • 亚麻籽粉加水混合 • 奇亚籽加水混合 • 鹰嘴豆罐头液体 (Aquafaba)

调整食谱的方法

以下是一些将食谱调整为无蛋配方的示例。如果需要单独准备餐食，请让过敏儿童的餐食看起来与其他儿童的餐食相似。这样一来，过敏的孩子在用餐时也会感受到被接纳与包容。

食谱	调整食谱
自制纸杯蛋糕	纸杯蛋糕通常用鸡蛋粘合。鸡蛋不作为蛋白质来源。使用香蕉泥替代鸡蛋进行粘合。
肉丸	肉丸通常用鸡蛋粘合。鸡蛋不是这个食谱中蛋白质的主要来源。使用鸡蛋替代品代替鸡蛋进行粘合。
蛋炒饭	鸡蛋是这个食谱中蛋白质的主要来源。用其他蛋白质来源代替鸡蛋，例如鸡肉、猪肉、豆腐或奶油豆。

为鸡蛋过敏儿童储存、制作和提供食物

对鸡蛋过敏的儿童即使摄入极少量的鸡蛋，也可能产生过敏反应。

确保您拥有良好的食物过敏原管理流程，以防止含有鸡蛋的食物交叉污染的风险。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 安全储存食物，以防过敏
- 烹饪和上菜过程中防止过敏原交叉污染
- 处理不同食品之间洗手或更换手套

更多有用的资源和信息

如需了解更多信息，请参阅国家过敏委员会儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息和《儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息》手册，以及健康饮食咨询服务的“在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求”在线课程。

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：鸡蛋过敏](#)

国家过敏委员会：

- [儿童教育及保育机构中的“过敏原全方位信息”](#) (All about Allergens) 培训
- [过敏原全方位信息资源中心](#) (All about Allergens Resource Hub) (儿童教育及保育机构部分)



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

本资料由健康饮食咨询服务与国家过敏委员会合作编写。



健康饮食咨询服务由国家营养基金会提供服务，并由维多利亚州政府提供支持。



国家过敏委员会是澳大利亚过敏与过敏症协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大利亚临床免疫学和过敏学会 (ASCI) 的合作项目，并受澳大利亚政府卫生、残障和老龄化部 (Australian Government Department of Health, Disability and Ageing) 的资助。

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