

兒童教育與照護 的菜單規劃

蛋類過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 對蛋類過敏的兒童必須避免食用蛋類和所有含有蛋類的食物，包括烘焙過的蛋類。其中包括雞蛋、鴨蛋和鵪鶉蛋。
- 許多食物中都含有蛋類，包括烘焙食品和其他包裝食品。
- 蛋類不應該從全日制幼兒園的菜單中刪除或禁止，因為它含有重要的營養成分。
- 當蛋類作為餐點中的主要蛋白質來源時，對蛋類過敏的兒童需要以其他蛋白質替代蛋類，這一點非常重要。

為蛋類過敏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。

所有食物過敏都必須被嚴肅對待，工作人員應了解如何處理過敏反應。有關管理食物過敏的資訊和指導，請參閱國家過敏委員會關於兒童教育與照護中過敏反應預防和管理的《最佳實踐指南》(Best Practice guidelines)。

有關為食物過敏兒童準備和提供食物的更多資訊，請完成國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》(All about Allergens for Children's education and care) 課程，並下載國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊。

另外，建議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蛋類過敏管理的微單元。



在兒童早期教育機構中，必須嚴格避免為蛋類過敏兒童提供蛋類。能耐受熟蛋或正在進行過敏治療計畫可以食用少量蛋類的兒童，僅應在家中食用相關食物。

閱讀食品標籤以預防蛋類過敏

檢查所有包裝食品的標籤上是否標有蛋類成分非常重要。

您還應該檢查過敏原預防標籤上是否標有蛋類，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。

患有蛋類過敏的兒童不得食用這些產品。

如果您發現某種食品沒有標籤，請向供應商索取產品資訊表。

每次購買產品時、產品送達時、上菜時或在為對蛋類過敏的兒童烹飪之前，您都應該查看食品標籤上是否標有蛋類。



欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會食物過敏意識 (Food Allergy Aware) 網站的「[閱讀食品標籤以了解食品過敏原](#)」(Reading food labels for food allergens) 章節。

閱讀標籤以預防蛋類過敏



檢查成分表中
是否標有蛋類

原料：水、小麥粉、糖、芥花油、脫脂牛奶固體、小麥澱粉、**全蛋粉**、膨鬆劑 (500)、鹽、天然香料、色素 (161b)、維生素 (硫胺素、葉酸)。

包含：牛奶、**蛋**、小麥、麩質。

查看摘要聲明
(“含有”部分)
是否標有蛋類

原料：小麥粉、酵母培養物 (水、黑麥粉)、全麥麵粉、碘鹽、酵母。

包含：小麥、麩質。

可能存在：大豆、**蛋**、芝麻。

檢查過敏原預防標示
(“可能存在”) 聲明中
是否含有牛奶

食品標籤圖片來源：國家過敏委員會

請造訪我們的網站：
heas.health.vic.gov.au

檢查您的菜單是否含蛋

以下列出了含有蛋或可能含有蛋成分的食品和飲品。請查閱《長日托幼兒園菜單規劃指南》，以了解有關菜單中應包含的食物的更多資訊，因為作為示例列出的某些食物不符合該菜單規劃指南。

食物類別	含有或可能含有蛋類的食品 and 飲品。務必檢查標籤
瘦肉、家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、豆類	• 蛋——水波蛋、水煮蛋、煎蛋、炒蛋、蛋捲 • 鹹派、蛋餅、義大利蛋餅、培根蛋派 • 裹粉或裹麵糊的食品 • 肉餅、漢堡、香腸 • 肉卷、肉丸 • 加工肉類
穀物食品	• 新鮮蛋麵、部分乾麵條和義大利麵 • 新鮮蛋麵、部分乾麵條 • 炒飯或炒麵 • 烘焙產品 - 部分麵包和麵包卷 • 法式吐司 • 煎餅、薄餅
牛奶、酸奶、芝士和/或替代品	• 部分吉士 • 布丁、慕斯 • 冰淇淋、雪葩
水果和蔬菜	• 預製蛋沙拉
蛋糕、餅乾和其他糖果	• 裹糖霜的麵包 • 蛋白酥皮、帕夫洛娃蛋糕 • 舒芙蕾、蛋塔、水果塔 • 蛋糕、鬆餅、切片
沙拉醬和沾醬	• 部分沙拉醬 • 部分沾醬
湯	• 部分湯
果醬與抹醬	• 檸檬奶油
飲品	• 蛋蜜飲 (eggflip) • 蛋酒 (eggnog)

為蛋類過敏兒童制定膳食計劃

替代蛋類的食材建議

蛋類含有蛋白質、維生素、礦物質等兒童生長發育所需的營養素。它們不應該從全日托兒中心的菜單中刪除。沒有蛋類過敏的兒童應該繼續食用蛋類。



如需更多替代食材建議，請參考國家過敏委員會的「[食材替代工具 \(Ingredient Substitution Tool\)](#)」。

替換蛋類時，應確認替代品不含其他會引發過敏的成分。確保替代品不含這些過敏原。以下是建議用來代替蛋類的替代品清單。

蛋製品	建議替代品
蛋 - 用作菜餚的蛋白質來源	非素食選擇： • 瘦肉——牛肉、雞肉、羊肉、豬肉 • 魚 素食和純素食選擇： • 大豆製品 - 豆腐、豆豉、組織植物蛋白 • 扁豆、豆類、鷹嘴豆
蛋 - 用蛋作為結合劑或蓬鬆劑	• 蛋替代品 - 許多品牌可供選擇 • 香蕉泥 • 蘋果泥 • 亞麻籽粉與水混合 • 奇亞籽與水混合 • 鷹嘴豆罐頭水 (Aquafaba)

如何修改食譜

以下為更改食譜以使其不含蛋的範例。如果需要準備不同的過敏專用餐點，請讓它們的外觀儘量與其他兒童的餐點一致。這樣，讓過敏兒童也能在用餐時感受到包容。

食譜	修改配方
自製紙杯蛋糕	紙杯蛋糕通常加入蛋用於黏合。蛋不作為蛋白質來源。使用搗碎的香蕉代替蛋來黏合。
肉丸	肉丸通常加入蛋作為黏合劑。蛋不是這個食譜中蛋白質的主要來源。使用蛋替代品代替蛋進行黏合。
蛋炒飯	蛋是這個食譜中蛋白質的主要來源。以其他蛋白質來源取代蛋，如雞肉、豬肉、豆腐或奶油豆

為蛋類過敏兒童儲存、製作和提供食物

患有蛋類過敏的兒童會對食物中極少量的蛋類產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有蛋類的食物交叉污染的風險。

其中包括：

- 清潔各處表面與設備
- 安全儲存食物以防過敏
- 防止烹調和上菜過程中食物過敏原的交叉污染
- 在處理不同食物之間洗手或更換手套。

更多有用的資源和資訊

欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》(All about Allergens for Children's education and care) 培訓和《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊，以及健康飲食諮詢服務 (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) 在線課程。

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：蛋類過敏

國家過敏委員會：

- 《兒童教育與照護：過敏全攻略》
- 過敏全攻略資源中心 (兒童教育與照護 (Children's Education and Care) 部分)



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

由健康飲食諮詢服務與國家過敏委員會 (National Allergy Council) 合作編制。



健康飲食諮詢服務由國家營養基金會 (National Nutrition Foundation) 提供，並得到維多利亞州政府的支持。



國家過敏委員會是澳洲過敏與嚴重過敏協會 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大拉西亞臨床免疫學和過敏學會 (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, 簡稱 ASCIA) 的合作項目，並接受澳洲政府健康、殘障與高齡部門 (Department of Health, Disability and Ageing) 的資助。

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。