

兒童教育與照護 的菜單規劃

魚類、甲殼類動物 和軟體動物過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 對魚類、甲殼類或軟體動物過敏的兒童必須避免食用這些食物以及含有這些成分的食品。
 - 有時，在烹飪魚和其他海鮮時，蛋白質會釋放到空氣中並引起過敏反應。請向兒童的父母或照顧者確認這是否會對孩子造成影響。
- 這種情況僅限於魚類和其他海鮮——對其他食物過敏的兒童在烹煮過程中吸入含過敏原的蒸氣時，通常不會產生過敏反應。
- 魚類、甲殼類或軟體動物可能作為成分出現在包裝食品中，例如魚露、麵包糠、某些沾醬、沙拉醬、蠔油、魚高湯、蝦片和海鮮醬等。

為對魚類、甲殼類動物或軟體動物過敏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。

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魚類、甲殼類動物和軟體動物過敏管理的微單元。

閱讀食品標籤以防魚類、甲殼類動物和軟體動物過敏

閱讀標籤時，請務必檢查所有包裝食品是否含有魚類、甲殼類或軟體動物成分。

也需查看過敏原預防標示是否標有魚類、甲殼類動物或軟體動物，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。

對魚類、甲殼類動物或軟體動物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、收到貨物、準備烹飪或在為對魚類、甲殼類或軟體動物過敏的兒童烹飪之前，都應再次閱讀食品標籤以確認成分。



i

欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會「具備食物過敏意識」(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。

檢查成分說明中是否有魚類、軟體動物或甲殼類動物

閱讀標籤以防魚類、軟體動物和甲殼類動物（貝類）過敏



原料：大西洋鮭（魚）（25%）、蔬菜（25%）、香草、小麥麵粉、水、白魚（大西洋鱈魚或澳洲肺魚）、魷魚（軟體動物）、芥花油、瓜爾膠、馬鈴薯、米粉、玉米澱粉、酵母、香料、碳酸氫鈉、糖。

包含：小麥、麩質 魚類、軟體動物。

可能存在：甲殼類動物、芝麻、雞蛋。

查看摘要聲明（“含有”部分）是否有過敏原

檢查過敏原預防性標籤（“可能存在”）聲明中的過敏原

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

檢查您的菜單中是否含有魚類、甲殼類或軟體動物

以下是兒童教育與照護服務中可能使用到的魚類、甲殼類或軟體動物及其成分產品示例。

魚	• 鮪魚 • 鮭魚 • 澳洲肺魚 • 鱸魚	• 鯊魚 • 懷廷魚 • 鯷魚
甲殼類動物	• 螃蟹 • 蝦 • 小蝦	• 龍蝦 • 小蝦
軟體動物	• 魷魚 • 貽貝 • 章魚	• 牡蠣 • 扇貝 • 魷魚
含有或可能含有魚類、甲殼類動物或軟體動物的食物		
包裝食品	• 魚露 • 伍斯特醬 • 蠔油 • 魚高湯 • 海鮮醬	• 沙拉醬 • 部分沾醬 • 蝦片 • 麵包糠

為對魚類、甲殼類或軟體動物過敏的兒童制定飲食計劃

更換菜單上的魚類、甲殼類或軟體動物

魚類、甲殼類動物和軟體動物含有對兒童生長發育重要的營養物質，如蛋白質、脂肪以及其他維生素和礦物質。它們不應該從長日托幼兒園的菜單中刪除，除非有兒童在魚類或海鮮烹煮時也會產生過敏反應。

當在菜單上替換魚類、甲殼類動物或軟體動物時，請記住檢查孩子是否對其他食物過敏。確保替代品不含這些過敏原。



如需更多替代食材的建議，請參考國家過敏委員會的「[食材替代工具 \(Ingredient Substitution Tool\)](#)」，以了解可用於替代食譜中的魚類、甲殼類動物或軟體動物的食物。

如何修改食譜

以下是一些如何改變食譜以防魚類、甲殼類動物或軟體動物過敏的範例。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	建議食譜
咖哩魚	- 將魚換成其他肉類，例如牛肉、雞肉、羊肉或豬肉。 - 素食可用豆腐、豆類或鷹嘴豆代替。	斯里蘭卡雞肉咖哩配椰子飯 非洲芸豆咖哩
鮭魚義面	- 魚類、甲殼類動物和軟體動物可以用「肉類和肉類替代品」食物組中的其他食物代替。 - 這包括使用牛肉、豬肉、羊肉或雞肉。 - 素食可用豆腐、扁豆、豆類或鷹嘴豆代替。	雞肉阿爾弗雷多意麵 紐西蘭菠菜香蒜醬義大利麵
金槍魚餅	用鷹嘴豆餅代替鮭魚餅。	鷹嘴豆餅佐酸奶黃瓜醬
魚露或蠔油	換成醬油或使用素食魚露。	

為魚類、甲殼類和軟體動物過敏的兒童儲存、製作和提供食物

對魚類、甲殼類動物或軟體動物過敏的兒童會對食物中極少量的過敏原產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止魚類、甲殼類動物或軟體動物食品交叉污染的風險。

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：魚類、甲殼類和軟體動物過敏

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。