



小麥 過敏原卡

如果你對小麥過敏，應避開含有以下成份的食物：

Atta flour 阿塔麵粉
Bran 麩
Breadcrumbs 麵包屑
Bulgar 布格麥
Burghul 碎小麥
Couscous 蒸粗麥粉
Cracker meal 餅乾餐
Durum 杜倫麥
Farina 粗穀粉
Flour 麵粉
Gluten 麩質
Graham flour 全麥麵粉
Kamut 卡姆小麥
Matzoh 猶太逾越節薄餅
Pasta 意大利粉
Seitan 素肉
Semolina 粗糧
Soy sauce 醬油
Spelt 斯佩耳特小麥
Tabouleh 塔布勒沙拉
Triticale 黑小麥
Wheat 小麥
Whole wheat berries 全麥漿果

注意：此清單只列部分含有小麥的食物/食材，所以進食任何食物前，謹記看清楚食物標籤及了解清楚食物的成份。

一些含有小麥的食物：

烘焙食品（例如麵包、蛋糕、甜甜圈、鬆餅）
烘焙混合物/粉末
油炸食品
餅乾
啤酒
早餐麥片
罐頭湯/高湯
炸薯條
巧克力
玉米片
薯片
碎食品
調味劑（天然/人工）
肉汁
水解植物蛋白
冰淇淋
糖粉
冰淇淋錐
速溶飲品
棒棒糖
麥芽牛奶
棉花糖
蛋黃醬
芥末
麵條
薄煎餅
意大利粉
糕點
比薩
橡皮泥
加工肉類
醬汁/肉汁混合物
零食
醬油
澱粉（如改性、蔬菜、糊化）
魚漿
植物膠/澱粉
威化餅
捲餅