



牛奶 過敏原卡

如果你對牛奶過敏，應避開含有以下成份的食物：

A2 Milk A2牛奶
Butter/Butter fat/Butter oil 牛油/牛油脂肪/奶油制作用油
Buttermilk 酪乳
Casein/Caseinates 酪蛋白/酪蛋白酸鹽
Cheese 芝士
Cheese powder 芝士粉
Cream 奶油
Curds 凝乳
Custard 卡仕達醬
Ghee 酥油
Hydrolysates (casein, milk protein, whey)
水解物（酪蛋白、牛奶蛋白質，乳清）
Ice-cream 雪糕
Infant formula cow's milk based including partially hydrolysed (HA) formula 嬰兒配方奶 包括部分水解
Lactalbumin 乳清蛋白
Lactoglobulin 乳球蛋白
Lacto acidophilus 嗜酸乳桿菌
Malted milk 麥芽牛奶
Milk (eg. skim, low fat, condensed, evaporated)
牛奶（例如脫脂、低脂、冷凝、蒸發）
Milk derivative 乳衍生物
Milk protein 牛奶蛋白
Milk solids 乳固體
Non-fat dairy solids 脫脂乳固體
Non-fat milk solids 脫脂乳固體
Rennet casein 凝乳酶酪蛋白
Sour cream 酸奶油
Whey/ Whey powder/ whey protein/ whey solids/
delactosed whey
乳清/ 乳清粉/ 乳清蛋白質/ 乳清固體/ 脫乳糖乳清
Yoghurt 乳酪

注意：必需避免使用任何含有動物奶類的產品（如羊奶）。乳糖一般不含牛奶蛋白，但食品有機會混合了牛奶蛋白。此清單只列部分含有牛奶成份的食物/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。

一些含有牛奶的食物:

餅乾、蛋糕、糕點、布丁
油炸食品
瓶裝水
麵包，麵包屑
早餐麥片
焦糖或奶油糖（棒棒糖或甜點）
巧克力（白、牛奶和黑）
塗層/調味食品
椰子製品（包括椰子水，牛奶、奶油和粉末）
熟食肉類
蘸醬
雞蛋替代品
脂肪替代品
調味劑（天然/人工）
特調咖啡、飲品
冷凍甜點
果汁
釉面/烤製食品
肉汁
草藥
高蛋白麵粉
仿牛奶（例如大豆、杏仁、椰子）
即食土豆泥
乳酸發酵劑
人造牛油塗抹醬
肉餡餅
牛奶飲料調味
牛奶冰塊
非乳製奶酪
牛奶糖
家禽/火雞（烤）
益生菌
沙拉醬
醬汁和塗抹醬
香腸
湯/湯混合
零食
運動飲料、蛋白質奶昔
補充劑（維生素和礦物質）
增白劑（包括非乳製品）

謹記：化妝品、乳液、洗髮水、潤膚霜等可能含有致敏原。一些藥物（處方藥和非處方藥）和療法也可能含有致敏原。