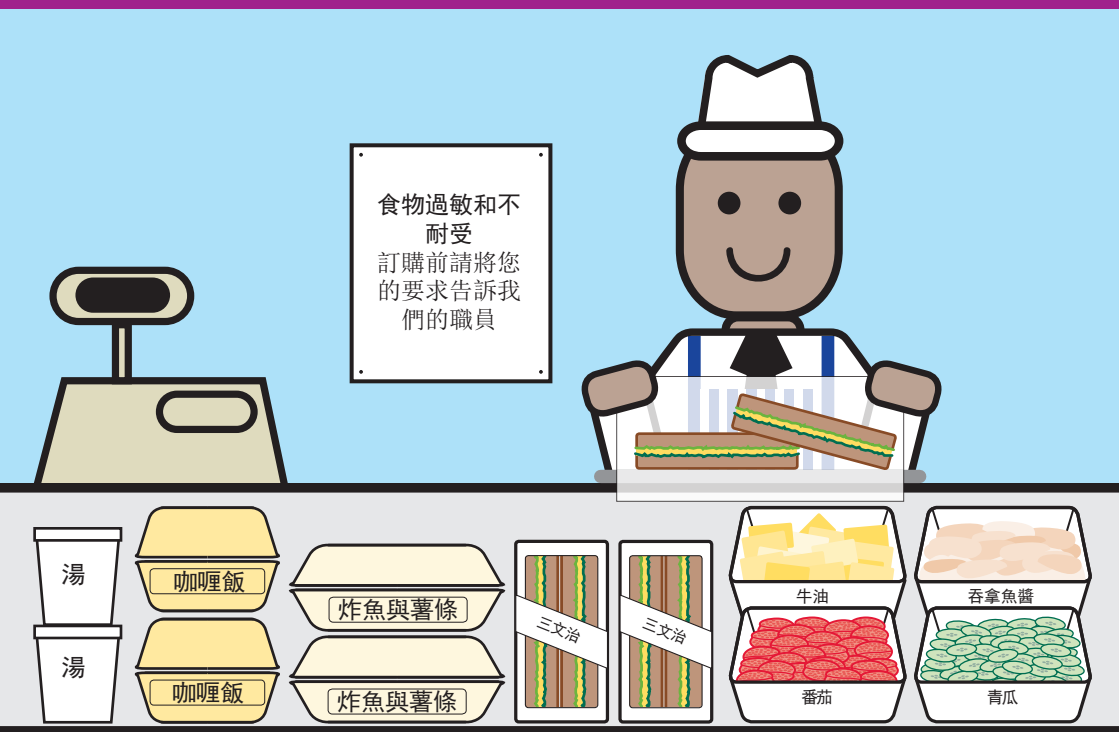


# 有關散裝食物過敏原的信息

為中小食品企業提供有關新《食品信息條例》  
(Food Information Regulations) 的建議



食物過敏和不  
耐受  
訂購前請將您的  
要求告訴我們  
的職員

湯

咖喱飯

炸魚與薯條

三文治

三文治

牛油

吞拿魚醬

湯

咖喱飯

炸魚與薯條

番茄

青瓜

# 內容

介紹 . . . . .	1
對散裝食物的新規定 . . . . .	3
14種過敏原 . . . . .	5
如何提供過敏原資料 . . . . .	9
處理嚴重過敏反應 . . . . .	13
處理過敏原信息：您的快速檢查清單 . . . . .	14
更多資料 . . . . .	16

## 介紹

食品企業必須向他們的客戶提供的資料有一些大修改。

在2014年12月13日，  
《歐盟消費者食品資訊條例》  
(EU Food Information for Consumers Regulation) (EU FIC) 生效。

英國通過《食品資訊條例2014》  
(FIR) 實施這些歐盟規定。

FIR改變了您和您的職員向客戶提供資料的方式。您可以在

<http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/> 找到更多關於FIR的信息

### 這本小冊子是為誰而設的呢？

如果以下其中一些例子適用於您，這小冊子便是為您而設的：

- 在咖啡廳或餐廳提供食物
- 售賣您自己包裝的食物，例如未包裝的麵包條、三文治、蛋糕、熟食品或其他未包裝食物

- 在公共機構提供餐飲，如在學校、醫院和護理院裡

在準備散裝食物時，您可能在您的食譜裡使用預包裝食物作材料。在預包裝食物材料清單裡會特別明確指明會引起過敏的材料。

也應記住一些產品（如罐頭或乾製食品）有長保質期。在2014年12月之後幾年內，您可能仍然會見到這種類型的產品上出現兩種類型的標籤。

如果您想了解更多有關預包裝食物的資料和如何辨別包含在其中會引起過敏的材料，您應參閱名為《食物過敏：在標籤食物時應考慮什麼》有關預包裝食物的單張，您可以這裏找到該單張：

<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf>

## 為什麼要重視食物過敏

過敏反應可以使人非常不適，有時能導致死亡。然而，食物過敏是無法治癒的。人們能避免生病的唯一方法是確保沒有吃到讓他們過敏的食物。

如果您從事與食品有關的工作，認真對待食物過敏十分重要。根據新的FIR條例，您有法律責任向您的客戶提供您做的或提供的食物裡的材料的正確過敏原資料。



### 重要

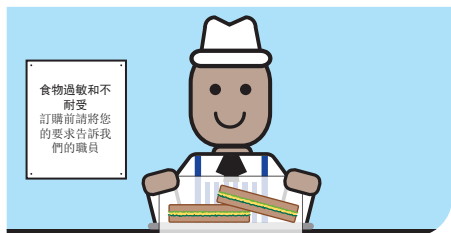
#### 散裝食物定義

預包裝食物是指任何銷售前已包裝好的食物，以下所有的情況都適用：

- 食物全部或部分通過包裝被包裹起來
- 在沒有打開或改變包裝的情況下不能改動食物
- 產品已準備好可供銷售給公眾或餐飲機構。散裝食物是指其餘沒有預先包裝的食物。包括那些在同一地點銷售和包裝的食物，如在三文治吧、麵包店或來自熟食櫃檯的食物。

**請注意：**在本小冊子中，我們使用術語「散裝食物」來指所有未預先包裝就銷售的食物。這包括未包裝食物或現場包裝的食物（為直接銷售而包裝）。

# 對散裝食物的新規定



該歐盟法例規定，如果在食物裡作為材料使用的話，有14種的過敏原需要被識別出來。換言之，所有食品企業需要提供其所銷售或由其提供的食品裡使用的會引起過敏的材料的信息。

對提供散裝食物的企業也有一些新的規定，如超市食品櫃檯、熟食店、餐廳和外賣店。

作為一間供應散裝食物的食品企業，您必須就您的菜單上每一種包含14種過敏原中任何一種過敏原材料的食物，提供有關資料。

## 如何提供該資料

這些過敏原的詳情必須要清晰地列在一個明顯的地方，如：

- 菜單
- 黑板
- 資料夾

如果沒有預先向客戶提供，您需要以書面或口頭形式，指示客戶可以在哪裏取得這些資料。

### 菜單

#### 雞蛋三文治

用料：  
雞蛋、小麥、黃豆和牛奶

#### 吞拿魚沙律

用料：  
魚、芹菜和芥末

#### 雞蒸粗麥粉

用料：  
小麥和芹菜

如果口頭提供過敏原資料，該資料必須可以：

- 經由其他人核實（可證實的）
- 被確認為準確
- 在每次提供時都相同（一致性）

您可以在第9頁的《如何提供過敏原資料》找到更多這方面的內容。

## 其他銷售方式

如果食物是遠距離銷售，如通過電話訂購外賣，過敏原資料必須在以下時間提供：

- 在食物購買完成前（這可以是書面或口頭）
- 在食物交付時（這可以是書面或口頭）

## 重要

### 不知情不是理由

此項法律更改意味著您將不能再以不知道有什麼過敏原在您供應的食物裡為理由。您也不能只表示您供應的所有食物都可能含有過敏原。

您必須知道在您提供的食物裡有什麼過敏原。



## 14種過敏原

作為食材，有14種主要過敏原必須向客戶聲明。以下清單說明這些過敏原是什麼，並提供可能包含其中的食物的例子：

### 芹菜



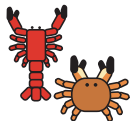
包括芹菜梗、葉和種子，和根芹菜。在芹菜鹽、沙律、一些肉製品、湯和濃縮湯料裡經常會找到芹菜。

### 含麩質的穀物



包括小麥（如斯佩特小麥和呼羅珊小麥/卡姆小麥）、黑麥、大麥和燕麥。在含澱粉的食物裡經常會找到含麩質的穀物，如一些發酵粉、糊、麵包糠、麵包、蛋糕、蒸粗麥粉、肉製品、意粉、糕點、醬料、湯和撒有麵粉的食物。如有，您必須向客戶聲明有穀物。然而，您可酌情聲明當中是否含有麩質。

### 甲殼類



包括螃蟹、龍蝦、大蝦和蝦。用於泰國咖喱或沙律的蝦醬裡經常會找到甲殼類食材。

### 雞蛋



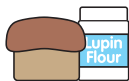
在蛋糕、一些肉製品、蛋黃醬、慕斯、意粉、法式乳蛋餅醬料，以及刷上或塗有雞蛋的食物裡經常會找到雞蛋。

## 魚



在一些魚醬料、批薩、開胃小菜、沙律醬、濃縮湯粒和噫汁經常會找到魚類食材。

## 羽扇豆



包括羽扇豆種子和麵粉，並且在一些類型的麵包、糕點和意粉裡能找到羽扇豆。

## 牛奶



在牛油、芝士、忌廉、奶粉和酸乳酪裡會找到牛奶。經常在塗有牛奶、湯粉和醬料的食物裡使用。

## 軟體動物



包括蚌類、蝸牛、魷魚和海螺。經常在蠔油或作為材料在魚燉湯裡找到。

## 芥末



包括芥末醬、芥末粉和芥末籽。在麵包、咖喱、鹵水汁、肉製品、沙律醬、醬汁和湯裡經常會找到芥末。

## 果仁



包括杏仁、榛子、核桃仁、腰果、山胡桃仁、巴西胡桃、開心果、夏威夷果或昆士蘭果仁。在麵包、餅乾、克力架、甜點、雪糕、杏仁膏（杏仁糊）、堅果油和醬汁裡那找到。磨碎、壓碎或呈片狀的杏仁經常用於南亞/亞洲菜，如咖喱或爆炒菜式。

## 花生



能在餅乾、蛋糕、咖喱、甜點和醬汁（如沙爹醬）裡被找到。也能在花生油和花生粉裡找到。



---

## 芝麻



能在麵包、麵包條、鷹嘴豆沙、芝麻油和芝麻醬（芝麻糊）裡找到。

---

## 黃豆



能在豆腐乾、日本青豆、日本面豉醬、大豆蛋白、豆粉或豆腐裡找到。經常用在一些甜點、雪糕、肉製品、醬汁和素食產品中。

---

## 二氧化硫



在乾果、肉製品、汽水和蔬菜，還有在酒和啤酒裡經常用作防腐劑。

## 材料的資料記錄

當準備菜餚時，想一想您在您食譜裡使用的材料，然後仔細記錄每樣菜餚裡所用的材料。

如果您在您的食譜裡正在使用預包裝食物作材料或用作套餐，請記住一些產品會有長保質期。在2014年12月之後幾年，您可能還會在這種類型的產品上看到兩種類型的標籤（新標籤和舊標籤）。切記要閱讀標籤！

幫助識別哪些菜餚含有過敏原：

- 確保您的廚房員工每次使用相同的食譜
  - 保留一份預包裝食品標籤材料資料副本，例如：醬汁、甜點等等
  - 在可能的情況下讓材料存放在原來的容器裡，或在庫存中（無論是紙載還是電子儲存）保留一份標籤的資料
  - 對於大批買入的食材，確保在容器貼上清晰標籤，然後轉至或儲存在更小的容器裡
- 確保員工知道該過敏原資料存放在哪裡和怎樣保存
  - 確保過敏原資料經常更新（例如：如果食譜改變了或產品被替代了）
  - 經常檢查交貨，確保交貨的東西是訂購的東西。確保提供了相關的標籤資料，或在訂單裡可以找到
  - 確保任何記錄都已更新，能有助於追蹤您的資料來源
  - 檢查交付的食物使用了通常使用的牌子，因為不同的牌子可能使用了不同的材料。

## 如何提供過敏原資料

向客戶提供過敏原資料的方法有很多。您需要選擇對您的企業和您供應的食品種類來說是最好的一種方式。

### 保持員工訓練有素並了解最新資料

當有人查詢過敏原的資料時，企業應該至少確保其所有員工都清楚業務程序和企業政策。所有員工在他們第一天上班時就應得到一些處理過敏資料請求的培訓。

作為一家食品企業，您有責任知道哪些會引起過敏的材料會出現在您銷售的食物裡。當您有一種食物，如含有麩質和堅果的穀類，您必須指出這是什麼；例如小麥和杏仁。

確保所有員工都能獲得過敏原資料，並確保資料經常更新。如果您使用部分準備好的材料，確保您知道他們裡面有什麼和確保當中食材已清晰標籤。當處理和準備食物時，考慮過敏原交叉污染的風險。



## 標示過敏原資料在哪裏

當過敏原資料沒有一開始便以書面形式提供，必須告訴顧客他們能在哪裡得到該資料。

您的指示牌應出示在顧客預期會找到該資料的地方；例如：他們點餐的地方，如在收銀台、在菜單板上、或在菜單上。



## 書面的過敏原資料

可以在菜單、菜單板上或在網站（如在網上銷售時）上提供。例如：

- 咖喱雞 - 含有：牛奶、杏仁（堅果）
- 胡蘿蔔蛋糕 - 含有：牛奶、雞蛋、小麥、核桃（堅果）

## 過敏原菜單檔案夾

過敏原菜單檔案夾包括：

- 產品說明書
- 材料標籤
- 提供的菜餚食譜或圖表和過敏原目錄能用於向顧客傳達或幫助轉達過敏原資料。

## 告知顧客過敏原

除使用上述方法，還可以在與顧客對話時，提及過敏資料。您也能使用您自己設計的方法來確保您自己提供的資料是正確及一致的。

## 提供的一個菜餚和當中含有過敏原的圖表

菜餚	含麸質的 穀類	甲殼類	雞蛋	魚	花生	大豆	牛奶	堅果	芹菜	芥末	芝麻	亞硫酸鹽	羽扇豆	軟體動物
咖喱雞						✓	✓	杏仁						
意式海鮮飯		✓		✓			✓		✓					✓
檸檬芝士蛋糕	✓ 小麥		✓				✓							

### 有效溝通

與您的員工、顧客和與您的供應商有效溝通將有助確保有食物過敏症的顧客能得到準確的資料。

#### 重要事項

#### 顧客必須參與其中

當企業在指示牌上指出，過敏資料可以通過與職員對話得到時，顧客也有責任查詢資訊和告訴食品供應商其飲食需要。

記住顧客使用您提供有關在您提供的菜餚裡會引起過敏的材料資料來最後決定是否購買和吃您提供的食物。

您需要仔細思考如何：

- 處理這些過敏原資料請求
- 向您的顧客提供資料
- 您的員工能得到該資料。

## 無麩質和不含麩質材料

如果您說您供應的任何食物都是無麩質，請注意這個是有嚴格規定的。您聲明您向顧客供應的食物無麩質，那必須每公斤食物不能含有超過20毫克的麩質。

如果您對您銷售的散裝食物作無麩質聲明，請考慮您是否有必需的合適程序來防止交叉污染。

如果您的程序不能保證或有效控制，便須考慮更多事實性的陳述，如「不含麩質材料」，也就是NGCI。

無論哪種方法，您都要盡可能防止交叉污染。

如果您想要更多有關無麩質的指引，請到：

[www.food.gov.uk/businessindustry/allergy-guide/gluten/](http://www.food.gov.uk/businessindustry/allergy-guide/gluten/)

## 處理嚴重過敏反應

當有人對某一食物出現過敏反應，所有員工都應知道該做什麼，這很重要。

### 重要事項

#### 警告標誌

由於其他嚴重的情況也能引起類似的症狀，因此我們不一定肯定知道是出現了過敏反應。然而，過敏的警號是呼吸困難，嘴唇或口部浮腫，或神智不清。

如果發生以上情況，您應該採取以下措施：

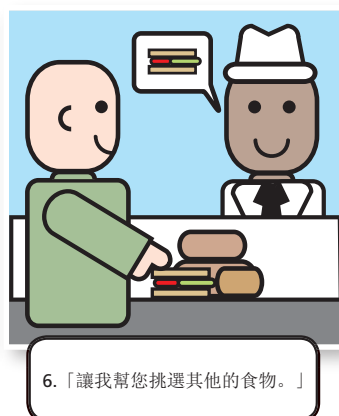
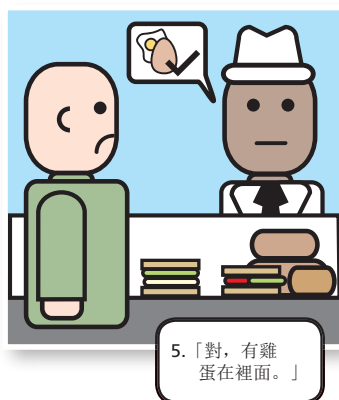
- 立刻撥打999並講述經過；解釋說您認為顧客可能有嚴重的過敏反應或過敏性反應（英文讀音為annafill-axis）。提及過敏性反應這個詞來保證傳達的情況是緊急的，以便能獲得適當的藥物治療，這很重要。
  - 詢問顧客他們是否攜帶腎上腺素筆，如果有需要的話幫他們拿。如果某個職員或急救人員接受過注射腎上腺素培訓，且顧客正苦於自行給藥，那麼要求為他們提供幫助。
  - 當您陪伴著顧客直到救援到達的同時，派人到外面等待救護車。
- 不要移動顧客，因為這能使他們的情況惡化。

## 處理過敏原資料： 您的快速檢查清單

1. 當有人問及食物裡是否有某種材料時，必定加以查核 — 切勿瞎猜。
2. 如果您賣一種含有一種或多種會引起過敏的材料，一一將材料列在卡片、標籤、圖表或菜單上 — 並且確保資料定時更新且準確。
3. 任何預先做好的食物都要有最新的食材資料（例如，預先做好的三文治餡料）。材料通常顯示在標籤或發票上。
4. 當您製作食物時，保留一份所有材料的記錄（及他們含有什麼），包括食用油、沙律醬汁、淋上或鋪上面的食材、醬汁和配菜。
5. 如果您改變了食物的食材，確保更新您的食材資料，並把改變告訴員工。
6. 如果有人要求您做一種不含某種食材的食物，除非您能絕對確定該食物裡沒有那種食材，否則不要答應。
7. 如果您正在為某個有過敏症的人製作食物，確保工作枱和設備已被徹底清潔。並且準備該食物前徹底洗手。務必控制風險。



## 服務有食物過敏的顧客



## 更多資料

- 您能在 [www.food.gov.uk/allergen-resources](http://www.food.gov.uk/allergen-resources) 找到更多過敏原的資料和資源
- 在 <http://allergytraining.food.gov.uk/> 能獲得免費的網上過敏原培訓
- 想了解關於食物過敏和不耐受的資料及建議，請瀏覽「食物標準局」（Food Standards Agency）網站：[www.food.gov.uk/allergy](http://www.food.gov.uk/allergy)
- 想了解《顧客食物歐盟信息條例》（the EU Food Information for Consumers Regulation）1169/2011，請瀏覽：[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)
- 想了解麩質的資料，請瀏覽英國麥膠腸病協會（Coeliac UK）網站：[www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)

該小冊子與以下機構共同製作：



英國過敏協會 (**Allergy UK**)

電話：01322 619898

電子郵件：info@allergyuk.org

網站：www.allergyuk.org



過敏性反應運動 (**Anaphylaxis Campaign**)

聯繫電話：01252 546100

熱線電話：01252 542029

電子郵件：info@anaphylaxis.org.uk

網站：www.anaphylaxis.org.uk



英國酒店協會 (**British Hospitality Association**)

電話：0207 404 7744

電子郵件地址：bha@bha.org.uk



英國零售聯盟 (**British Retail Consortium**)

電話：020 7854 8900

網站：www.brc.org.uk



英國麥膠腸病協會 (**Coeliac UK**)

電話：0845 305 2060

網站：www.coeliac.org.uk



飲食聯盟 (**Food and Drink Federation**)

電話：020 7836 2460

網站：www.fdf.org.uk



食物解決方案 (**Food Solutions**)

電話：01572 812312

電子郵件：bob@food-solutions.org

想了解更多食物資料與建議，或下載該刊物，請瀏覽食物標準局 (Food Standards Agency) 網站：  
[food.gov.uk](http://food.gov.uk)

連接我們

-  在Facebook讚我們 [food.gov.uk/facebook](http://food.gov.uk/facebook)
-  加入我們的對話 [food.gov.uk/twitter](http://food.gov.uk/twitter)
-  在YouTube上觀看我們 [food.gov.uk/youtube](http://food.gov.uk/youtube)
-  通過 RSS獲得我們的新聞 [food.gov.uk/rss](http://food.gov.uk/rss)
-  通過電郵獲得我們的消息 [food.gov.uk/email](mailto:food.gov.uk/email)

掃描我們的 QR vCard (快速反應電子名片)  
以在您的智能手機裡輕易儲存我們的聯繫方式



© 皇家版權 (Crown Copyright) 2015年  
任何關於本資料資源的使用及再使用查詢，應電郵至：  
[psi@nationalarchives.gsi.gov.uk](mailto:psi@nationalarchives.gsi.gov.uk) 由食物標準局  
(Food Standards Agency) 出版2015年3月在英格蘭印製FSA/1735/0614

