

How to use your chef card In addition to asking a lot of questions about the ingredients and preparation methods, carry a “chef card” that outlines the foods you must avoid. Present the card to the chef or manager for review.

Fold your card in half, then tape it together and store in your wallet. You can even laminate it to make it more durable. Be sure to make several copies in case you forget to retrieve it from the restaurant or to store in multiple locations.

This is an interactive PDF that will allow you to type your allergens directly onto the chef card.

食物過敏警告

我有嚴重的食物過敏。為了避免危及生命的反應，我必須避免包含以下成分的所有食品：

FOLD
HERE

食物過敏警告

請確保我的食物中不含有此卡正面所列的任何成分，並且所有為我準備食物的用具和設備，以及準備食物的臺面，在立即使用前都必須完全清洗乾淨。
感謝您的幫助。

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

食物過敏警告

我有嚴重的食物過敏。為了避免危及生命的反應，我必須避免包含以下成分的所有食品：

FOLD
HERE

食物過敏警告

請確保我的食物中不含有此卡正面所列的任何成分，並且所有為我準備食物的用具和設備，以及準備食物的臺面，在立即使用前都必須完全清洗乾淨。
感謝您的幫助。

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

English	Traditional Chinese
Milk	牛奶
Egg	雞蛋
Tree Nut	堅果
Shellfish	貝類
Peanut	花生
Fish	魚類
Soy	大豆

English	Traditional Chinese
Wheat	小麥
Gluten	麩質
Sesame	芝麻
Lupine	羽扇豆
Corn	玉米
Meat	肉類