



儿童配餐食谱

			所需最低量		
	配餐食物	食品	1-2 岁	3-5 岁	6-18 岁
早餐 必须同时提供这 3 种食物	奶类 ¹	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
	蔬菜/水果 ²	蔬菜、水果或二者兼俱或 100% 纯果汁	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯
		谷物/面包 ^{3,4,5}	面包、面包制品、意大利面、麦片等。	1/2 盎司当量	1/2 盎司当量
零食 从所列 5 种食品中选择 2 种不同食品	奶类	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	1/2 杯	1 杯
	蔬菜	蔬菜或 100% 纯果汁	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯
		水果	水果或 100% 纯果汁	1/2 杯	1/2 杯
	谷物/面包	面包、面包制品、意大利面、麦片等。	1/2 盎司当量	1/2 盎司当量	1 盎司当量
	肉类/肉类替代物 (参阅下表)	瘦肉、禽类或鱼类或	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司
		花生酱、大豆坚果酱、其他坚果或瓜子酱或	1 汤匙	1 汤匙	2 汤匙
花生、坚果或瓜子或		1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	
	酸奶	2 盎司	2 盎司	4 盎司	
午餐或晚餐 必须同时提供这 5 种食物	奶类	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
	蔬菜	蔬菜或 100% 纯果汁	1/8 杯	1/4 杯	1/2 杯
		水果 ⁶	水果或 100% 纯果汁	1/8 杯	1/4 杯
	谷物/面包	面包、面包制品、意大利面、麦片等。	1/2 盎司当量	1/2 盎司当量	1 盎司当量
	肉类/肉类替代物	瘦肉、禽类或鱼类或	1 盎司	1 又 1/2 盎司	2 盎司
		豆腐或	2 盎司	3 盎司	4 盎司
		奶酪或	1 盎司	1 又 1/2 盎司	2 盎司
		酸奶或	4 盎司	6 盎司	8 盎司
		白软干酪或	2 盎司	3 盎司	4 盎司
		熟制的干菜豆、豌豆或小扁豆或	1/4 杯	3/8 杯	1/2 杯
		鸡蛋或	1/2	3/4	1
		花生酱、大豆坚果酱、其他坚果或种子酱或	2 汤匙	3 汤匙	4 汤匙
	花生、坚果或种子	1/2 盎司 = 50%	3/4 盎司 = 50%	1 盎司 = 50%	

¹ 未满 2 岁的儿童需饮用全脂牛奶。未满 6 岁的儿童需饮用未调味牛奶。

² 每天提供的 100% 纯果汁量不得超过 1 份食用份量。

³ 早餐时可用肉/肉类替代物来替换全谷类食品，每周不得超过三次。有关肉/肉类替代物的用量，请参见所列的零食用量。

⁴ 每天必须至少供应 1 份食用份量富含全谷类的谷物/面包，并将其记录在菜单上。

⁵ 盎司当量 (Ounce Equivalents, oz. eq.) 用于判定符合标准谷物的量。如需了解更多信息，请参阅 *Crediting Foods in CACFP*。

⁶ 午餐或晚餐可供应一种蔬菜和一种水果或两种不同的蔬菜。