

	식품의 종류	식품 상세 항목	필요한 최소량
아침 식사	우유 ¹	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1컵
3개 종류를 모두 제공해야 합니다.	야채/과일 ²	야채, 과일 또는 둘 다 또는 100% 주스	1/2컵
	곡물/빵 ^{3,4,5}	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	2온스 동등량
간식	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1컵
열거된 5가지 중에서 2종류를 선택하십시오.	야채	야채 또는 100% 주스	1/2컵
	과일	과일 또는 100% 주스	1/2컵
	곡물/빵	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	1온스 동등량
	육류/육류 대용품 (아래 목록 참조)	지방이 없는 육류, 닭고기 또는 생선 또는 코티지 치즈 또는 요구르트	1온스 2온스 4온스
점심 또는 저녁 식사	우유	무지방 또는 저지방(1%) 우유	1컵
5개 종류를 모두 제공해야 합니다.	야채	야채 또는 100% 주스	1/2컵
	과일 ⁶	과일 또는 100% 주스	1/2컵
	곡물/빵	빵, 빵류, 파스타, 시리얼 등	2온스 동등량
	육류/육류 대용품	지방이 없는 육류, 닭고기 또는 생선 또는	2온스
		두부 또는	1/2컵
		조리한 콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	1/2컵
		피넛버터, 소이넛 버터, 기타 견과류 또는 씨앗 버터 또는	4 테이블 스푼
		땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는	1온스 = 50%
		계란 또는	큰 것 1개
		코티지 치즈 또는	4온스
치즈 또는	2온스		
요구르트	8온스		

¹ 우유는 하루 1회 이상 식사나 간식으로 제공해야 합니다. 요구르트는 우유 대신에 한 번의 식사나 간식으로 제공할 수 있습니다. 점심 식사에서 요구르트나 우유를 반드시 제공해야 합니다. 저녁 식사에서는 우유나 요구르트가 필수가 아닙니다. 요구르트는 6온스당 23g 이상의 당류를 함유해서는 안 됩니다.

² 하루에 100% 주스를 1회 분량을 초과하여 제공해서는 안 됩니다.

³ 아침 식사에서 육류/육류 대용품을 주 3회까지 전체 곡물류 대신에 제공할 수 있습니다. 육류/육류 대용품을 제공할 때 간식을 위해 제시된 양을 적용하십시오.

⁴ 매일 통곡물이 풍부한 곡물/빵을 1회 이상 제공하고 메뉴에 기록해야 합니다.

⁵ 온스 동등량은 기준을 충족하는 곡물량을 결정하는 데 사용됩니다. 자세한 정보는 *어린이 및 성인 케어 푸드 프로그램(Child and Adult Care Food Program, CACFP)*에서 기준 충족 식품(Crediting Foods)을 참조하십시오.

⁶ 점심 또는 저녁 식사에서 야채 한 종류 및 과일 한 종류나 야채 2종류를 제공할 수 있습니다.