



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

<sup>1</sup> 每天的餐食或零食中必须最少供应一次牛奶。可用酸奶替代一次餐食或零食中的牛奶。晚餐无需提供牛奶或酸奶。  
每 6 盎司酸奶的含糖量不得超过 23 克。

<sup>2</sup> 每天提供的 100% 纯果汁量不得超过 1 份食用份量。

<sup>3</sup> 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。

<sup>4</sup> 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。

<sup>5</sup> 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*。

<sup>6</sup> 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。