



儿童配餐食谱

			所需最低量			
			1-2 岁	3-5 岁	6-18 岁	
	配餐食物	食品				
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 谷物/面包 ^{3,4}	蔬菜、水果或二者兼俱或 100% 纯果汁	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯	
		面包或 饼干、卷饼或松饼或	1/2 片 1/2 份食用份量	1/2 片 1/2 份食用份量	1 片 1 份食用份量	
		熟制麦片或 干麦片 薄片或圆圈 炒麦片 格兰诺拉	1/4 杯 1/2 杯 3/4 杯 1/8 杯	1/4 杯 1/2 杯 3/4 杯 1/8 杯	1/2 杯 1 又 1/4 杯 1/4 杯	
		奶类	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	1/2 杯	1 杯
零食 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	1/2 杯	3/4 杯	
	水果	水果或 100% 纯果汁	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯	
	谷物/面包	参阅上表和下表	1/2 份食用份量	1/2 份食用份量	1 份食用份量	
	肉类/肉类替代物 (参阅下表)	瘦肉、禽类或鱼类或 花生酱、大豆坚果酱、其他坚果或种子酱或 花生、坚果或种子或 酸奶	1/2 盎司 1 汤匙 1/2 盎司 2 盎司	1/2 盎司 1 汤匙 1/2 盎司 2 盎司	1 盎司 2 汤匙 1 盎司 4 盎司	
		奶类	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
午餐或晚餐 必须同时提供这 5 种食物	蔬菜	蔬菜或 100% 纯果汁	1/8 杯	1/4 杯	1/2 杯	
	水果 ⁵	水果或 100% 纯果汁	1/8 杯	1/4 杯	1/4 杯	
	谷物/面包 (参阅上表)	面包或 煮熟的面食、面条或谷物或 6 英寸大小的玉米饼	1/2 片 1/4 杯 半个玉米饼	1/2 片 1/4 杯 半个玉米饼	1 片 1/2 杯 一个玉米饼	
		肉类/肉类替代物	瘦肉、禽类或鱼类或 豆腐或 奶酪或 酸奶或 白软干酪或 熟制的干菜豆、豌豆或小扁豆或 鸡蛋或 花生酱、大豆坚果酱、其他坚果或瓜子酱或 花生、坚果或瓜子	1 盎司 2 盎司 1 盎司 4 盎司 2 盎司 1/4 杯 1/2 2 汤匙 1/2 盎司 = 50%	1 盎司 3 盎司 1 又 1/2 盎司 6 盎司 3 盎司 3/8 杯 3/4 3 汤匙 3/4 盎司 = 50%	2 盎司 4 盎司 2 盎司 8 盎司 4 盎司 1/2 杯 1 4 汤匙 1 盎司 = 50%

¹ 未滿 2 岁的儿童需饮用全脂牛奶。未滿 6 岁的儿童需饮用未调味牛奶。如果提供的是调味奶，则 6 岁及以上的儿童必须饮用无脂调味奶。

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 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。

请参阅 CACFP 中的可信食物 (Crediting Foods in CACFP) 获取关于具体配餐食物的更多信息。