NEW YORK STATE | Department of Health | Child and Adult Care Food Program

婴儿配餐食谱

	配餐食物	食品	所需最低量 初生至 5 月龄	所需最低量 6 月龄至一岁
早餐	**母乳或婴儿配方奶粉**	母乳或强化铁配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	6-8 液量盎司
	蔬菜/水果	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
	婴儿麦片粥和/或肉类/肉类替代物	强化铁配方婴儿麦片粥或	0	0-4 汤匙
		瘦肉、鱼类、禽类或	0	0-4 汤匙
		全蛋或	0	0-4 汤匙
		熟制的干菜豆、豌豆或小扁豆或	0	0-4 汤匙
		奶酪或	0	0-2 盎司
		白软干酪或	0	0-8 汤匙
		酸奶	0	0-4 盎司
零食	**母乳或婴儿配方奶粉**	母乳或强化铁配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	2-4 液量盎司
	蔬菜/水果	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
	谷物/面包	强化铁配方婴儿麦片粥或早餐谷物或	0	0-4 汤匙
		面包或	0	0-1/2 片
		饼干	0	0-2
午餐或晚餐	**母乳或婴儿配方奶粉**	母乳或强化铁配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	6-8 液量盎司
	蔬菜/水果	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
	婴儿麦片粥和/或肉类/肉类替代物	强化铁配方婴儿麦片粥或	0	0-4 汤匙
		瘦肉、鱼类、禽类或	0	0-4 汤匙
		全蛋或	0	0-4 汤匙
		熟制的干菜豆、豌豆或小扁豆或	0	0-4 汤匙
		奶酪或	0	0-2 盎司
		白软干酪或	0	0-8 汤匙
		酸奶	0	0-4 盎司

只有当婴儿发育至可食用固态食物时，方可喂食婴儿所需的固态食物。给婴儿喂食特定食物时，应始终与其家长或监护人商议决定。

本机构对所有人一视同仁。