



	膳食成分	食物种类	需求的最低数量		
			1-2 岁	3-5 岁	6-18 岁
<b>早餐</b>	<b>牛奶<sup>1</sup></b>	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
必须供应所有 3 种成分	<b>蔬菜/水果<sup>2</sup></b>	蔬菜、水果或两者或 100% 果汁	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯
	<b>谷物/面包<sup>3,4,5,7</sup></b>	面包、面包制品、意大利面、麦片等	1/2 盎司或等量	1/2 盎司或等量	1/2 盎司或等量
<b>点心</b>	<b>牛奶</b>	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	1/2 杯	1 杯
从列出的 5 种食品中选择 2 种不同成分	<b>蔬菜</b>	蔬菜或 100% 果汁	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯
	<b>水果</b>	水果或 100% 果汁	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯
	<b>谷物/面包</b>	面包、面包制品、意大利面、麦片等	1/2 盎司或等量	1/2 盎司或等量	1 盎司或等量
	<b>肉类/肉类替代品</b> (见以下清单)	瘦肉、家禽或鱼类或	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司
		花生酱、大豆坚果酱、其他坚果或种子酱或	1 汤匙	1 汤匙	2 汤匙
花生、坚果或种子或		1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	
	酸奶	2 盎司	2 盎司	4 盎司	
<b>午餐或晚餐</b>	<b>牛奶</b>	无脂或低脂 (1%) 牛奶	1/2 杯	3/4 杯	1 杯
必须供应所有 5 种成分	<b>蔬菜</b>	蔬菜或 100% 果汁	1/8 杯	1/4 杯	1/2 杯
	<b>水果<sup>6</sup></b>	水果或 100% 果汁	1/8 杯	1/4 杯	1/4 杯
	<b>谷物/面包</b>	面包、面包制品、意大利面、麦片等	1/2 盎司等量	1/2 盎司等量	1 盎司等量
	<b>肉类/肉类替代品</b>	瘦肉、家禽或鱼类或	1 盎司	1 1/2 盎司	2 盎司
		豆腐或	1/4 杯	3/8 杯	1/2 杯
		奶酪或	1 盎司	1 1/2 盎司	2 盎司
		酸奶或	4 盎司	6 盎司	8 盎司
		干酪或	2 盎司	3 盎司	4 盎司
		煮熟的干豆、豌豆或扁豆或	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 盎司	1 1/2 盎司	2 盎司	

<sup>1</sup> 2 岁以下儿童必须饮用全脂牛奶。6 岁以下儿童必须饮用无调味牛奶。

<sup>2</sup> 每天不得供应超过一份 100% 果汁。

<sup>3</sup> 早餐时，可以用肉类/肉类替代品代替全谷物食品，每周最多 3 次。供应肉类/肉类替代品时，请使用点心中列出的数量。

<sup>4</sup> 每天必须供应至少一份富含全麦的谷物/面包，并在菜单上记录。

<sup>5</sup> 盎司等量 (Ounce Equivalents, oz. eq.) 用于确定可计入满足膳食标准的谷物数量。如需更多信息，请参阅儿童和成人护理食品计划 (Child and Adult Care Food Program, CACFP) 发布的可计入满足膳食标准的食品。

<sup>6</sup> 午餐或晚餐时，可以供应一种蔬菜和一种水果或两种不同的蔬菜。

<sup>7</sup> 主要为美洲印第安人或阿拉斯加原住民提供服务的设施可以用蔬菜代替来满足谷物需求。