

Adult Meal Pattern – United States Department of Agriculture
成人膳食模式——美国农业部

Breakfast / 早餐 (选择全部3种餐食组分才能获得经费补偿)	
餐食组分和食品条目 ¹	最低量
液态牛奶 ²	8 液量盎司
蔬菜、水果、或两者的组合 ³	1/2 杯
谷物食品 (或同等营养价值的食品) ^{4,5,6}	
全谷物或强化营养成分的面包	2 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品, 如饼干、卷饼、松饼	2 份
全谷物或强化营养成分的早餐麦片粥 ⁷ 、米粥、和/或面食	1 杯
全谷物或强化营养成分的即食早餐谷物食品 (冷藏干食品) ^{7,8}	
玉米片或面包圈	2 杯
膨化谷物食品	2+1/2 杯
格兰诺拉麦片	1/2 杯

1. 必须提供全部 3 种餐食组分才能获得经费补偿。对于接受护理的成年人, 可让他们自行选择, 也可以预先设定。
2. 必须是无味低脂 (1%)、无味无脂 (脱脂)、或风味无脂 (脱脂) 牛奶。每天可以有 1 次将 6 盎司 (重量) 或 3/4 杯 (容量) 酸奶用以作为 8 盎司液态牛奶的等值物, 当酸奶没有在同一餐中作为肉食替代品的时候。
3. 经过巴氏灭菌的浓缩果汁用以满足蔬菜或水果要求时, 每天最多只能提供 1 次, 包括零餐计算在内。
4. 包括所有餐食在内, 每天至少有 1 次必须是全谷物。谷物甜点不算作满足谷物要求的食品。
5. 肉食和肉食替代品每周最多 3 次可以用来满足全部谷物要求。1 盎司肉食和肉食替代品等同于 1 盎司当量的谷物。
6. 从 2019 年 10 月 1 日起, 盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
7. 每盎司早餐干麦片的含糖量不可超过 6 克 (每 100 克干麦片不可含有超过 21.2 克的蔗糖和其它糖份)。
8. 从 2019 年 10 月 1 日开始, 本文中规定的最低份量的即食早餐谷物食品必须提供。直到 2019 年 10 月 1 日前, 任何类型的即食早餐谷物食品的最低成人份量是 1+1/2 杯。

Lunch and Supper / 午餐和晚餐 (选择全部5种餐食组分才能获得经费补偿)	
餐食组分和食品条目 ¹	最低量
液态牛奶 ^{2,3}	8 液量盎司
肉食/肉食替代品	
瘦肉、禽肉、或鱼肉	2 盎司
豆腐、豆制品、或替代性的蛋白质食品 ⁴	2 盎司
奶酪	2 盎司
大鸡蛋	1 个
煮好无汤的各种豆子	1/2 杯
花生酱或黄豆酱或其它坚果或种子酱	4 汤匙
酸奶，白味型或风味型，无糖或含糖 ⁵	8 盎司或 1 杯
以下食物可用于满足不超过50%的营养需求： 花生、大豆坚果、树生坚果、或种籽，如同项目指南中所罗列，或者等量的上述肉食/肉食替代品的组合（1盎司坚果/种子= 1盎司煮熟的瘦肉、禽肉、或鱼肉）	1 盎司 = 50%
蔬菜⁶	1/2 杯
水果^{6,7}	1/2 杯
谷物食品（或同等营养价值的食品）^{8,9}	
全谷物或强化营养成分的面包	2 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品，如饼干、卷饼、松饼	2 份
全谷物或强化营养成分的早餐麦片粥 ¹⁰ 、米粥、和/或面食	1 杯

1. 必须提供全部 5 种餐食组分才能获得经费补偿。对于接受护理的成年人，可让他们自行选择，也可以预先设定。
2. 必须是无味低脂（1%）、无味无脂（脱脂）、或风味无脂（脱脂）牛奶。每天可以有 1 次将 6 盎司（重量）或 3/4 杯（容量）酸奶用以作为 8 盎司液态牛奶的等值物，当酸奶没有在同一餐中作为肉食替代品的时候。
3. 液态牛奶在成人受护理者的晚餐中是可选食品。
4. 替代性的蛋白质食品必须符合第 226 部分附录 A 的要求。
5. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
6. 经过巴氏灭菌的浓缩果汁用以满足蔬菜或水果要求时，每天最多只能提供 1 次，包括零餐计算在内。
7. 蔬菜可以用来满足全部水果要求。当午餐或晚餐提供两份蔬菜时，必须是两份不同种类的蔬菜。
8. 包括所有餐食在内，每天至少有 1 次必须是全谷物。谷物甜点不算作满足谷物要求的食品。
9. 从 2019 年 10 月 1 日起，盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
10. 每盎司早餐干麦片的含糖量不可超过 6 克（每 100 克干麦片不可含有超过 21.2 克的蔗糖和其它糖份）。

Snack / 零食加餐 (选择5种餐食组分中的2种才能获得经费补偿)	
餐食组分和食品条目 ¹	最低量
液态牛奶 ²	8 液量盎司
肉食/肉食替代品	
瘦肉、禽肉、或鱼肉	1 盎司
豆腐、豆制品、或替代性的蛋白质食品 ³	1 盎司
奶酪	1 盎司
大鸡蛋	1/2 个
煮好无汤的各种豆子	1/4 杯
花生酱或黄豆酱或其它坚果或种子酱	2 汤匙
酸奶，白味型或风味型，无糖或含糖 ⁴	4 盎司或 1/2 杯
花生、大豆坚果、树生坚果、或种籽	1 盎司
蔬菜 ⁵	1/2 杯
水果 ⁵	1/2 杯
谷物食品（或同等营养价值的食品） ^{6,7}	
全谷物或强化营养成分的面包	1 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品，如饼干、卷饼、松饼	1 份
全谷物或强化营养成分的早餐麦片粥 ⁸ 、米粥、和/或面食	1/2 杯
全谷物或强化营养成分的即食早餐谷物食品（冷藏干食品） ^{8,9}	
玉米片或面包圈	1 杯
膨化谷物食品	1+1/4 杯
格兰诺拉麦片	1/4 杯

1. 选择 5 种餐食组分中的 2 种才能获得经费补偿；其中最多 1 种可以是饮料。
2. 必须是无味低脂（1%）、无味无脂（脱脂）、或风味无脂（脱脂）牛奶。每天可以有 1 次将 6 盎司（重量）或 3/4 杯（容量）酸奶用以作为 8 盎司液态牛奶的等值物，当酸奶没有在同一餐中作为肉食替代品的时候。
3. 替代性的蛋白质食品必须符合第 226 部分附录 A 的要求。
4. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
5. 经过巴氏灭菌的浓缩果汁用以满足蔬菜或水果要求时，每天最多只能提供 1 次，包括零餐计算在内。
6. 包括所有餐食在内，每天至少有 1 次必须是全谷物。谷物甜点不算作满足谷物要求的食品。
7. 从 2019 年 10 月 1 日起，盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
8. 每盎司早餐干麦片的含糖量不可超过 6 克（每 100 克干麦片不可含有超过 21.2 克的蔗糖和其它糖份）。
9. 从 2019 年 10 月 1 日开始，本文中规定的最低份量的即食早餐谷物食品必须提供。直到 2019 年 10 月 1 日前，任何类型的即食早餐谷物食品的最低成人份量是 1+1/2 杯。