

Child Meal Pattern – United States Department of Agriculture
孩童膳食模式——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	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ² (易出事时段课后项目和紧急庇护所)
液态牛奶 ³	4 液量盎司	6 液量盎司	8 液量盎司	8 液量盎司
蔬菜、水果、或两者的组合 ⁴	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯	1/2 杯
谷物食品 (或同等营养价值的食品) ^{5,6,7}				
全谷物或强化营养成分的面包	1/2 片	1/2 片	1 片	1 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品, 如饼干、卷饼、松饼	1/2 份	1/2 份	1 份	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	1/4 杯	1/4 杯	1/2 杯	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	1/2 杯	1/2 杯	1 杯	1 杯
膨化谷物食品	3/4 杯	3/4 杯	1+1/4 杯	1+1/4 杯
格兰诺拉麦片	1/8 杯	1/8 杯	1/4 杯	1/4 杯

1. 必须提供全部 3 种餐食组分才能获得经费补偿。对于参加课后项目 (为填补无家长看护的易出事时间段而设置) 的高年级学生, 可让他们自行选择, 也可以预先设定。
2. 可能需要为 13-18 岁的少年提供比规定量更大的份量, 以满足他们的营养需求。
3. 为 1 岁幼儿准备的必须是无味全脂牛奶。为 2-5 岁小儿准备的必须是无味低脂(1%)或无味无脂(脱脂)牛奶。为 6 岁及以上少儿准备的必须是无味低脂(1%)、无味无脂(脱脂)、或风味无脂(脱脂)牛奶。
4. 用经过巴氏灭菌的浓缩果汁来满足蔬菜或水果的要求时, 每天最多只能提供 1 次, 包括加餐计算在内。
5. 包括所有餐食在内, 每天至少有 1 次必须是富含全谷物。谷物甜点不算作满足谷物要求的食品。
6. 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。
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份量为: 1-2 岁的幼儿 1/4 杯; 3-5 岁的小儿 1/3 杯; 6-12 岁的少儿 3/4 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	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ² (易出事时段课后项目和紧急庇护所)
液态牛奶 ³	4 液量盎司	6 液量盎司	8 液量盎司	8 液量盎司
肉食/肉食替代品				
瘦肉、禽肉、或鱼肉	1 盎司	1+1/2 盎司	2 盎司	2 盎司
豆腐、豆制品、或替代性的蛋白质食品 ⁴	1 盎司	1+1/2 盎司	2 盎司	2 盎司
奶酪	1 盎司	1+1/2 盎司	2 盎司	2 盎司
大鸡蛋	1/2 个	3/4 个	1 个	1 个
煮好无汤的各种豆子	1/4 杯	3/8 杯	1/2 杯	1/2 杯
花生酱或黄豆酱或其它坚果或种籽酱	2 汤匙	3 汤匙	4 汤匙	4 汤匙
酸奶，白味型或风味型，无糖或含糖 ⁵	4 盎司 或 1/2 杯	6 盎司 或 3/4 杯	8 盎司 或 1 杯	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/种籽=1 盎司煮熟的瘦肉、禽肉、或鱼肉）	1/2 盎司 = 50%	3/4 盎司 = 50%	1 盎司 = 50%	1 盎司 = 50%
蔬菜⁶	1/8 杯	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯
水果^{6,7}	1/8 杯	1/4 杯	1/4 杯	1/4 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	1/2 片	1/2 片	1 片	1 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品，如饼干、卷饼、松饼	1/2 份	1/2 份	1 份	1 份
全谷物或强化营养成分的早餐麦片粥 ¹⁰ 、米粥、和/或面食	1/4 杯	1/4 杯	1/2 杯	1/2 杯

1. 必须提供全部 5 种餐食组分才能获得经费补偿。对于参加课后项目（为填补无家长看护的易出事时间段而设置）的高年级学生，可让他们自行选择，也可以预先设定。
2. 可能需要为 13–18 岁的少年提供比规定量更大的份量，以满足他们的营养需求。
3. 为 1 岁幼儿准备的必须是无味全脂牛奶。为 2–5 岁小儿准备的必须是无味低脂(1%)或无味无脂(脱脂)牛奶。为 6 岁及以上少儿准备的必须是无味低脂(1%)、无味无脂(脱脂)、或风味无脂(脱脂)牛奶。
4. 替代性的蛋白质食品必须符合第 226 条款附录 A 的要求。
5. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
6. 用经过巴氏灭菌的浓缩果汁来满足蔬菜或水果的要求时，每天最多只能提供 1 次，包括加餐计算在内。
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 次必须是富含全谷物。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	1-2 岁	3-5 岁	6-12 岁	13-18 岁 ² (易出事时段课后项目和紧急庇护所)
液态牛奶 ³	4 液量盎司	4 液量盎司	8 液量盎司	8 液量盎司
肉食/肉食替代品				
瘦肉、禽肉、或鱼肉	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	1 盎司
豆腐、豆制品、或替代性的蛋白质食品 ⁴	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	1 盎司
奶酪	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	1 盎司
大鸡蛋	1/2 个	1/2 个	1/2 个	1/2 个
煮好无汤的各种豆子	1/8 杯	1/8 杯	1/4 杯	1/4 杯
花生酱或黄豆酱或其它坚果或种籽酱	1 汤匙	1 汤匙	2 汤匙	2 汤匙
酸奶, 白味型或风味型, 无糖或含糖 ⁵	2 盎司 或 1/4 杯	2 盎司 或 1/4 杯	4 盎司 或 1/2 杯	4 盎司 或 1/2 杯
花生、大豆坚果、树生坚果、或种籽	1/2 盎司	1/2 盎司	1 盎司	1 盎司
蔬菜 ⁶	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯	3/4 杯
水果 ⁶	1/2 杯	1/2 杯	3/4 杯	3/4 杯
谷物食品 (或同等营养价值的食品) ^{7,8}				
全谷物或强化营养成分的面包	1/2 片	1/2 片	1 片	1 片
全谷物或强化营养成分的面粉食品, 如饼干、卷饼、松饼	1/2 份	1/2 份	1 份	1 份
全谷物或强化营养成分的早餐麦片粥 ⁹ 、米粥、和/或面食	1/4 杯	1/4 杯	1/2 杯	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) ^{9,10}				
玉米片或面包圈	1/2 杯	1/2 杯	1 杯	1 杯
膨化谷物食品	3/4 杯	3/4 杯	1+1/4 杯	1+1/4 杯
格兰诺拉麦片	1/8 杯	1/8 杯	1/4 杯	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. 可能需要为 13–18 岁的少年提供比规定量更大的份量，以满足他们的营养需求。
3. 为 1 岁幼儿准备的必须是无味全脂牛奶。为 2–5 岁小儿准备的必须是无味低脂(1%)或无味无脂(脱脂)牛奶。为 6 岁及以上少儿准备的必须是无味低脂(1%)、无味无脂(脱脂)、或风味无脂(脱脂)牛奶。
4. 替代性的蛋白质食品必须符合第 226 条款附录 A 的要求。
5. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
6. 用经过巴氏灭菌的浓缩果汁来满足蔬菜或水果的要求时，每天最多只能提供 1 次，包括加餐计算在内。
7. 包括所有餐食在内，每天至少有 1 次必须是富含全谷物。谷物甜点不算作满足谷物要求的食品。
8. 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。
9. 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）。
10. 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份量为：1–2 岁的幼儿 1/4 杯；3–5 岁的小儿 1/3 杯；6–12 岁的少儿 3/4 杯。