

成人膳食模式

早餐：一份可报销的早餐需要提供所有三种成分¹

食物成分及食物内容	最小份量
液体牛奶 ²	8 fl. oz. (1 杯)
蔬菜、水果或两者兼而有之 ³	½ 杯
谷物 ⁴ ，使用盎司当量 (oz. eq.) ⁵	2 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	56 克
华夫饼，煎饼，羊角面包	68 克
燕麦片和其他熟谷类谷物 ⁶	1 杯，熟谷类
麦片，即食扁片或圆片 ⁶	2 杯
麦片，即食格兰诺拉麦片 ⁶	½ 杯
麦片，即食膨化麦片 ⁶	2 ½ 杯

零食：从 5 种成分中选择 2 种作为可报销零食⁷

食物成分及食物内容	最小份量
液体牛奶 ²	8 fl. oz. (1 杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA)	1 oz. eq.
奶酪	1 oz.
农家干酪	2 oz. 或 ¼ 杯
花生酱或其他坚果/种子类酱	2 Tbsp.
酸奶 (含大豆酸奶) ⁸	4 oz. (½ 杯)
蔬菜 ³	½ 杯
水果 ³	½ 杯
谷物 ⁴ ，使用盎司当量 (oz. eq.) ⁵	1 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	28 克
全麦饼干 (约 5" 比 2½")	28 克/ 2 个饼干
饼干 (各种)	22 克

午餐或晚餐：一份可报销的午餐或晚餐需要提供所有五种成分⁹

食物成分及食物内容	最小份量
液体牛奶 ^{2,10}	8 fl. oz. (1 杯)
肉类/肉类替代品 (M/MA)	2 oz. eq.
瘦肉、家禽或鱼	2 oz. eq.
豆腐 ¹¹	4.4 oz. 或 ½ 杯
奶酪	2 oz.
大鸡蛋	1 蛋
熟干豆/豌豆	½ 杯
花生酱或其他坚果/种子类酱	4 Tbsp.
花生、大豆坚果、树坚果或种子 (最多可代替 50%M/MA 类食物)	1 oz. - 50%
蔬菜 ^{3, 12, 13}	½ 杯
水果 ³	½ 杯
谷物 ⁴ ，使用盎司当量 (oz. eq.) ⁵	2 oz. eq.
面包、饼干或面包卷	56 克
意大利面、米饭或粗玉米粉	干燥时称重 56 克/或烹饪后 1 杯
软玉米饼，面粉或玉米	56 克

CACFP 成人膳食

- 1 一份可报销的早餐必须提供所有三种成分。肉类和肉类替代品（M/MA）可以用来满足整个谷物成分的要求，最多一周在早餐时吃三次。一盎司当量的 M/MA 等于一盎司当量的谷物。 可选择 [Offer Versus Serve](#)。
- 2 针对成人，[Milk type served](#) 必须为原味低脂（1%）或无脂（脱脂）牛奶或调味无脂（脱脂）牛奶。针对成人 CACFP 参与者，6 盎司（重量）或 $\frac{1}{4}$ 杯（体积）酸奶可以每天替代一次 8 盎司液体牛奶的餐食要求，前提是酸奶不作为肉类替代品在同一餐中提供。 如果使用酸奶代替牛奶，建议在饭菜或零食中喝水。参考 ODE [CNP Meal Accommodations and Modifications page](#) 更多关于营养等价牛奶替代品和医疗需要的相关要求信息。
- 3 巴氏杀菌的 100%果汁只能用于满足蔬菜或水果的需求，每天一次。
- 4 在每个地点提供的所有膳食和小吃中，每天至少有一份谷物必须是富含全谷物的。 [Grain-based desserts](#) 不计入谷物成分要求。
- 5 从 2021 年 10 月 1 日开始，将使用盎司当量确定谷物份量。一份即一盎司当量。 见 [Exhibit A](#)，比较之前的份量和盎司当量大小。有关更多的标准食物份量和盎司当量的解释信息，请参阅“[Using Ounce Equivalents for Grains in the CACFP Worksheet](#)”。
- 6 早餐谷物必须是富含全谷物、强化谷物或浓缩谷物，每干盎司含糖不超过 6 克（每 100 克干谷物含糖不超过 21 克）。请参阅 [Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) 和 [WIC Cereal List](#)。
- 7 零食所需的两种成分中只有一种可以是饮料。 零食不能通过提供与服务方式完成。
- 8 酸奶每 6 盎司的总糖含量不得超过 23 克。 请参阅 [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#)。
- 9 一份可报销的午餐/晚餐必须提供所有五种成分。 可选择 [Offer Versus Serve](#)。
- 10 仅对于成人参与者，液体牛奶为晚餐的可选项。
- 11 每 2.2 盎司豆腐必须含有至少 5 克蛋白质。
- 12 午餐和晚餐必须包括一种水果和一种蔬菜或两种蔬菜。如果选择提供两种蔬菜，必须提供两种不同种类的蔬菜。
- 13 绿叶蔬菜，如生菜或菠菜，只占供应量的一半。半杯菠菜可以抵扣四分之一杯蔬菜。

缩写：

Fl. oz.=流体盎司（体积）
 cup, c=量杯（8 盎司）
 Oz. eq.=盎司当量
 Oz.=盎司（重量）
 Tbsp.=汤匙
 Grams, g=克（重量）

其他资源

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)