



婴儿配餐食谱

	配餐食物	食品	所需最低量	
			初生至 5 月龄	6 月龄至 1 岁
早餐	母乳或婴儿配方奶粉	母乳或铁强化配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	6-8 液量盎司
	蔬菜/水果 婴儿麦片粥¹ 和/或 肉类/肉类替代物	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
		铁强化配方婴儿麦片粥或	0	0-1/2 盎司当量
		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	母乳或铁强化配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	2-4 液量盎司
	蔬菜/水果 谷物/面包	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
		铁强化的婴儿麦片粥或面包或	0	0-1/2 盎司当量
		饼干或即食早餐麦片	0	0-1/4 盎司当量
午餐或晚餐	母乳或婴儿配方奶粉	母乳或铁强化配方婴儿奶粉	4-6 液量盎司	6-8 液量盎司
	蔬菜/水果 婴儿麦片粥和/或 肉类/肉类替代物	蔬菜、水果或二者兼俱	0	0-2 汤匙
		铁强化配方婴儿麦片粥或	0	0-1/2 盎司当量
		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

¹ 盎司当量 (Ounce Equivalents, oz. eq.) 用于判定符合标准谷物的量。对于铁强化的婴儿麦片粥，1/2 盎司当量约等于 4 汤匙干麦片。其他谷物请参阅 *Crediting Foods in CACFP*。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。