

1-2tuổi	3-5tuổi	6-12tuổi	MEALS	Ngày:	Ngày:	Ngày:	Ngày:	Ngày:
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn Sáng</b>					
1/2 CUP	3/4 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1/4 CUP	1/2 CUP	1/2 CUP	Trái cây hoặc Rau cải					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	1 OZ EQ*	Bánh mì					
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn phụ Sáng</b>					
1/2 CUP	1/2 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1/2 OZ	1/2 OZ	1 OZ	Thịt hoặc món thay thế thịt					
1/2 CUP	1/2 CUP	3/4 CUP	Trái cây hoặc Rau cải					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	1 OZ EQ*	Bánh mì					
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn Trưa</b>					
1/2 CUP	3/4 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1 OZ	1 1/2 OZ	2 OZ	Thịt hoặc món thay thế thịt					
1/8 CUP	1/4 CUP	1/4 CUP	Trái cây hoặc Rau cải					
1/8 CUP	1/4 CUP	1/2 CUP	Rau					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	1 OZ EQ*	Bánh mì					
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn phụ Chiều</b>					
1/2 CUP	1/2 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1/2 OZ	1/2 OZ	1 OZ	Thịt hoặc món thay thế thịt					
1/2 CUP	1/2 CUP	3/4 CUP	Trái cây hoặc Rau cải					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	1 OZ EQ*	Bánh mì					
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn Tối:</b>					
1/2 CUP	3/4 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1 OZ	1 1/2 OZ	2 OZ	Thịt hoặc món thay thế thịt					
1/8 CUP	1/4 CUP	1/4 CUP	Trái cây hoặc Rau cải					
1/8 CUP	1/4 CUP	1/2 CUP	Rau					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	2 OZ EQ*	Bánh mì					
Phục Vụ Tối Thiểu			<b>Bữa ăn phụ Tối:</b>					
1/2 CUP	1/2 CUP	1 CUP	WM 1% FF					
1/2 CUP	1/2 CUP	3/4 CUP	Thịt hoặc món thay thế thịt					
1/2 OZ EQ*	1/2 OZ EQ*	1 OZ EQ*	Trái cây hoặc Rau cải					
1/2 OZ	1/2 OZ	1 OZ	Bánh mì					

\*Thịt và món thay thế thịt có thể được dùng để thay thế toàn bộ nhóm gạo tối đa ba (3) lần một tuần vào bữa sáng.

\*Bữa ăn phụ - chọn 2 trong 5 nhóm thực ăn

\*Nhóm bánh mì, phải được biểu thị bằng dấu hiệu "WG"

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

**Dấu Hiệu**  
 WM = Sữa Nguyên Chất FF = Sữa không mỡ  
 1% = 1% Sữa OZ EQ = tương đương với ounce