



## CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Cov Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

<b>Pluas Tshais</b> Yuav tsum muab mis, zaub los sis txiv hmab txiv ntoo, thiab cov noob nplej los sis nqaij/lwm yam nqaij ib yam nkaus thiab	
Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Cov Ntau Uab Rau Noj Tau
<b>Mis Ua Kua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>• Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 oz. (qhov hnyav) los sis ¾ khob yuav tau muab rau noj kom ua tau raws li qhov kev xav tau ntawm kua mis rau ib pluas mov toj ib hnuv thaum tsis tau muab raws li yog qhov hloov rau nqaij rau tib pluas mov ntawd</li> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul> </li> </ul>	1 khob (8 oz kua.)
<b>Cov Zaub los sis Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo</b> ( <i>los sis cov feem ntawm ob qho tib si</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau rws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnuv</li> </ul>	½ khob
<b>Cov Noob Nplej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>• Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib pluag toj ib hnuv yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cov khoom qab zib uas muaj noob nplej tsis yog qhov ntseeg siab tau (<i>Mus saib hauv: <a href="#">Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a></i>)</li> <li>• Tsis pub kom muaj piam thaj kom ntau tshaj 6 gram hauv cov hmoov nplej toj ib ounce qhuav</li> </ul>
Khaub Ci	2 oz eq
Cov khoom uas yog khaub ci xws li cov biscuit, cov roll, los sis cov muffin <i>Mus saib hauv <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a> rau cov kev xaiv thiab qhov loj uas tuaj yeem muab rau noj tau</i>	2 oz eq
<b>Ua Siav Lawm</b> hmoov npej uas muab rau pluas tshais, cov noob nplej, mov thiab/los sis mij	1 khob
<b>Cov hmoov nplej</b> rau pluas tshais uas noj tau kiag (qhuav, txias) <ul style="list-style-type: none"> <li>Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej</li> <li>Noob Nplej Su</li> <li>Granola</li> </ul>	2 khob  2 ½ khob  ½ khob
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsis tas muab rau pluas tshais, tab sis yuav muab rau noj hloov rau qhov khoom sib xyaws noob nplej tag nrho uas ntau kawg nkaus ntawm peb zaug toj ib lub lim tiam</li> </ul>	<b>2 oz eq yog sib npaug rau:</b>
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntsees	2 oz.
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	2 oz. (½ khob txiav tag lawm)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	½ khob (4 oz.)
Qe, tag nrho, loj	1 lub qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	½ khob
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul>	1 khob (8 oz.)
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	4 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob	2 oz.
Surimi	6 oz.
Tempeh	1 oz.
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	½ khob (4.4 oz.)
Cov khoom noj ua los ntawm taum daj ( <i>piv txwv li, hnyuv ntawm tauj daj, burger zaub</i> ) los sis lwm cov khoom noj uas muaj lwm cov protein Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv <i>Daim Ntawv Qhia Ntxiv A rau Feem 226</i>	2 oz.



## CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Cov Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

<b>Pluas Su thiab Pluas Hmo</b> Pluas Su: Yuav tsum muab rau noj tag nrho cov khoom sib xyaws tag nrho 5 yam Pluas Hmo: Yuav tsum muab rau noj cov khoom sib xyaws uas yuav tsum tau noj tag nrho 4 yam	
Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Cov Ntau Uab Rau Noj Tau
<b>Mis Ua Kua</b> (Qhov kev xaiv rau cov pluas hmo nkaus xwb) <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 oz. (qhov hnyav) los sis ¾ khob yuav tau muab rau noj kom ua tau raws li qhov kev xav tau ntawm kua mis rau ib pluas mov toj ib hnuv thaum tsis tau muab raws li yog qhov hloov rau nqaij rau tib pluas mov ntawd.</li> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul> </li> </ul>	1 khob (8 oz. kua.)
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b>	Cov ntau uas tau teev tseg hauv qab no yuav tsum tau muab rau noj kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm qhov loj uas muab rau noj ntawm qhov m/ma
	<b>2 oz eq yog sib npaug rau:</b>
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntse	2 oz.
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	2 oz. (½ khob txiav tag lawm)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	½ khob (4 oz.)
Qe, tag nrho, loj	1 lub qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	½ khob
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul>	1 khob (8 oz.)
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	4 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuaj yeem muab siv kom ua tau raws li qhov loj uas muaj rau noj tsis pub ntau tshaj ½ ntawm cov nqaij/lwm cov kev xaiv tau nqaij</li> <li>- Sib xyaws nrog lwm cov nqaij/lwm cov kev xaiv rau nqaij kom ua tau raws qhov loj uas muab rau noj qis kawg nkaus tag nrho</li> </ul>	1 oz. = 50%
Surimi	6 oz.
Tempeh	1 oz.
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	½ khob (4.4 oz.)
Cov khoom noj uas muaj taum daj (piv txwv li, hnyuv ntxwm uas muaj taum daj, burder uas muaj zaub, lwm yam ntxiv) los sis lwm cov khoom noj uas muaj protein <i>Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv Daim Ntawv Qhia Ntxiv A rau Feem 226</i>	2 oz.
<b>Cov Zaub</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnuv</li> </ul>	½ khob
<b>Cov Txiv Hmab Txiv Nto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnuv</li> <li>Tuaj yeem muab zaub zaum thib ob rau noj hloov rau cov txiv ntoo los tau. Thaum muab rau noj, yuav tsum muab rau noj ntawm qhov ntau ntawm txiv ntoo uas tsawg tshaj plaws.</li> </ul>	½ khob
<b>Cov Noob Plej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib pluag toj ib hnuv yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov khoom qab zib uas muaj noob nplej tsis yog qhov ntseeg siab tau (<i>Mus saib hauv: <a href="#">Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a></i>)</li> <li>Tsis pub kom muaj piam thaj kom ntau tshaj 6 gram hauv cov hmoov nplej toj ib ounce qhuav</li> </ul>
Khaub Ci	2 oz eq
Cov khoom noj uas yog khaub ci xws li cov biscuit, cov roll, thiab cov muffin <i>Mus saib hauv <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a> rau cov kev xaiv thiab qhov loj uas tuaj yeem muab rau noj tau</i>	2 oz eq
Mov, mij, cov noob nplej, thiab cov hmoov nplej uas ua siav lawm	1 khob



## CACFP Tus Qauv Pluas Mov Rau Cov Laus (CACFP Adult Meal Pattern)

Yuav tsum muab rau noj raws li cov khoom sib xyuas uas yuav tsum tau muab thiab qhov loj uas muab rau noj tau

<b>Khoom Noj Txom Ncauj</b> Yuav tsum tau muab 2 yam ntawm 5 yam khoom sib xyaws. Tsuas yog 1 ntawm 2 cov khoom sib xyaws yuav yog dej nkaus xwb.	
Cov Khoom Sib Xyaws Hauv Zaub Mov thiab Cov Khoom Noj Zaub Mov	Cov Ntau Uab Rau Noj Tau
<b>Mis Ua Kua</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsis tau ua kom muaj tsos qab los sis muaj tsos qab li 1% los sis mis tsis muaj roj</li> <li>Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 oz. (qhov hnyav) los sis ¾ khob yuav tau muab rau noj kom ua tau raws li qhov kev xav tau ntawm kua mis rau ib pluas mov toj ib hnuv thaum tsis tau muab raws li yog qhov hloov rau nqaij rau tib pluas mov ntawd.</li> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul> </li> </ul>	1 khob (8 oz kua.)
<b>Nqaij/Lwj Hom Nqaij</b>	
Cov ntau uas tau teev tseg hauv qab no yuav tsum tau muab rau noj kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm qhov loj uas muab rau noj ntawm qhov m/ma	<b>1 oz eq yog sib npaug rau:</b>
Nqaij tsis muaj roj, nqaij qaib, los sis ntses	1 oz.
Mis nyuj khov (tsis tau kho thiab muab kho kom nyob tau ntev; zoo thiab tawv)	1 oz. (¼ khob txiav tag lawm)
Mis nyuj khov cottage, mis nyuj khov ricotta, mis nyuj khov spread, zaub mov muaj mis nyuj khov <i>2 ounces = 1 ounce nqaij/lwm hom nqaij</i>	¼ khob (2 oz.)
Qe, tag nrho, loj	½ lub qe
Cov noob taum los sis noob taum mog qhuav ua siav lawm	¼ khob
Mis qaub (Yogurt) (lib ib txwm thiab muab kua taum paj ua) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yuav tsum muaj piam thaj tag nrho tsis pub ntau tshaj 23 gram toj 6 ounce</li> </ul>	½ khob (4 oz.)
Laum huab xeeb xyaw mis khov, kua taum pauv noob taum xyaw mis khov los sis lwm cov noob taum los sis noob xyaw mis khov	2 Diav noj mov
Cov laum huab xeeb, taum pauv, noob taum ntoo los sis cov noob	1 oz
Surimi	3 oz.
Tempeh	1 oz.
Taum paj (ua los ntawm kev ua muag) <i>2.2 oz. (1/4 khob) yuav tsum muaj protein yam tsawg 5 gram</i>	¼ khob (2.2 oz.)
Cov khoom noj uas muaj taum daj (piv txwv li, hnyuv ntxwm uas muaj taum daj, burder uas muaj zaub, lwm yam ntxiv) los sis lwm cov khoom noj uas muaj protein <i>Yuav tsum muaj li cov kev xav tau raws li hauv Daim Ntawv Qhia Ntxiv A rau Feem 226</i>	1 oz.
<b>Cov Zaub</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnuv</li> </ul>	½ khob
<b>Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kua txiv hmab txiv ntoo tag nrho tsuas tuaj yeem muab rau noj tau kom ua tau raws li cov kev xav tau ntawm txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntawm ib pluas mo los sis thaum noj khoom txom ncauj toj ib hnuv</li> </ul>	½ khob
<b>Cov Noob Plej</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Yuav tsum yog cov noob nplej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb, zoo, los sis fortified</li> <li>Yam tsawg kawg yuav tsum yog ib pluag toj ib hnuv yuav tsum yog cov noob plej zoo uas tsis tau muab txhuam kom dawb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov khoom qab zib uas muaj noob nplej tsis yog qhov ntseeg siab tau (<i>Mus saib hauv: <a href="#">Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a></i>)</li> <li>Tsis pub kom muaj piam thaj kom ntau tshaj 6 gram hauv cov hmoov nplej toj ib ounce qhuav</li> </ul>
Khaub Ci	1 oz eq
Cov khoom noj uas yog khaub ci xws li cov biscuit, cov roll, thiab cov muffin <i>Mus saib hauv <a href="#">CACFP Daim Phiaj Qhia Txog Cov Noob Nplej-ADC</a> rau cov kev xaiv thiab qhov loj uas tuaj yeem muab rau noj tau</i>	1 oz eq
Mov, mij, cov noob nplej, thiab cov hmoov nplej uas ua siav lawm	½ khob
<b>Cov hmoov nplej rau pluas tshais uas noj tau kiag (qhuav, txias)</b> Ua Nplai los sis Ua Lub Kheej Noob Nplej Su Granola	1 khob
	1 ¼ khob
	¼ khob