

Helping Hands, Inc.

Thực đơn ăn sáng (3 nhóm thực phẩm)

Thực phẩm	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz					Yogurt		
Trứng hoặc	1	1	1			Trứng			Egg/Cheese	
Bơ đậu phộng	1 Tbsp	1½ Tbsp	2 Tbsp							
Rau HOẶC trái cây	¼ cup	½ cup	½ cup	Chuối	Nho	Cam	Lê	Dâu	Chuối	Dâu
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ slice	½ slice	1 slice	Cốm khô nguyên hạt	Pancake nguyên hạt		Bánh kẹp nguyên hạt		Bánh mì nguyên hạt	Bánh mì nướng
Cereal	¼ cup	½ cup	¾ cup							

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz							
Trứng hoặc	1	1	1					Trứng		
Bơ đậu phộng	1 Tbsp	1½ Tbsp	2 Tbsp							
Rau HOẶC trái cây	¼ cup	½ cup	½ cup	Bưởi	Cam	Blueberries	Trái thơm	Đậu khô	Đào	Táo xay
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ slice	½ slice	1 slice	Cốm khô nguyên hạt	Bánh mì nguyên hạt	Bánh kẹp nguyên hạt		Tortilla bột bắp	Cereal nóng nguyên hạt	Bánh mì bột bắp
Cereal	¼ cup	½ cup	¾ cup				Bột yến mạch			

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz		Phô mai		Ham & phô mai		Phô mai	
Trứng hoặc	1	1	1					Trứng		
Bơ đậu phộng	1 Tbsp	1½ Tbsp	2 Tbsp							
Rau HOẶC trái cây	¼ cup	½ cup	½ cup	Cantaloupe	Đào	Hỗn hợp dâu	Cam	khoai tây	Trái thơm	Táo
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ slice	½ slice	1 slice	Cốm khô nguyên hạt	Bánh mì nguyên hạt	Pancake nguyên hạt	Tortilla bột bắp		Tortilla lúa mạch	Cereal nóng nguyên hạt
Cereal	¼ cup	½ cup	¾ cup							

Thịt/món thay thế thịt có thể thay thế các thành phần hạt đến ba (3) lần một tuần

Nov-16

Note: 1 tuổi phải được sữa nguyên chất. Tất cả các lứa tuổi khác phải được 1% hoặc sữa không có chất béo.

Helping Hands, Inc.

Thực đơn bữa trưa/ tối (5 nhóm thực phẩm)

Thực phẩm	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD1	LD2	LD3	LD4	LD5	LD6	LD7
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Phô mai	Thịt gà	Thịt bò	Ham	Thịt heo / tôm	Thịt bò xay	Cá tuna & phô
Trứng hoặc	1	1	1		Phô mai		Trứng			
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp	Bơ đậu phộng						
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup							
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Cà rốt	Khoai tây/ Cà rốt	Bông cải xanh	Đậu hoà lan & cà rốt	Spinach/BokChoy	Cần tây	Xà lách / Cà chua
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Táo	Chuối	Táo	Trái thơm	Táo	Chuối	Blueberries
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh mì*	Bánh mì*	Mì/bún	Tortilla*	Cơm	Ravioli	Bánh mì*

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD8	LD9	LD10	LD11	LD12	LD13	LD14
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Bò nướng	Gà tây nướng	Ham & phô mai	Thịt bò xay	Bò & phô mai	Thịt heo	Thịt cừu
Trứng hoặc	1	1	1							
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp							
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup	Đậu khô					Đậu khô	
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Trái bơ & cà chua	Khoai tây & đậu hà lan	Cà chua	Xà lách / Cà chua	Cà rốt	Xà lách / Cà chua	Đậu chickpea
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Cantaloupe	Xoài	Xà lách	Cam	Táo	Lê	Rau trộn
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Tortilla*	Bánh mì	Bánh mì	Bánh mì hamburger	Bột pizza	Tortilla/Tostada*	Bánh mì

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD15	LD16	LD17	LD18	LD19	LD20	LD21
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Trứng	Thịt viên	Thịt gà	Thịt bò	Cá**	Thịt gà	Thịt bò
Trứng hoặc	1	1	1							Phô mai
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp							
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup	Đậu khô						
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Rau đủ loại	Cần tây	Lettuce, hành	Bắp	đậu hà lan/Cà rốt	Xà lách/bắp	đậu hà lan/Okra
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Dưa hấu	Nho	Cà chua	Táo	Dưa hấu	Nho	Sốt cà chua
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Tortilla*	Cơm gạo lức*	Tostada*	Bánh mì*	Bột bọc ngoài (cá)	Tortilla* & Cơm	Mì Ý

*Ngũ cốc nguyên hạt

Note: 1 tuổi phải được sữa nguyên chất. Tất cả các lứa tuổi khác phải được 1% hoặc sữa không có chất béo

**Cần nhãn hiệu CN

Helping Hands, Inc.

Thực đơn bữa trưa / bữa tối (5 nhóm thực phẩm)

Thực phẩm	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD22	LD23	LD24	LD25	LD26	LD27	LD28
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Thịt gà	Cá tuna	Egg Salad	Gan	Phô mai Feta	Phô mai	Thịt gà
Trứng hoặc	1	1	1	Phô mai	Phô mai				Cottage Cheese	
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp							
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup					đậu lentils		Đậu khô
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Đậu ve	Bông cải trắng	Cà rốt/Cần tây	Hành / Cà chua	Cà chua/Parsley	Cà rốt	Sốt ớt xanh
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Cam Madarin	Đào	Chuối	Dưa hấu	Chuối	Táo	Củ sắn
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Mì/bún	Bánh mì*	Pita Bread*	Bánh mì*	Quinoa*	Bánh mì*	Tortilla* & Cơm

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD29	LD30	LD31	LD32	LD33	LD34	LD35
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Xúc xích bò	Thịt gà**	Ham & phô mai	Thịt bò hầm	Gà tây		Thịt viên
Trứng hoặc	1	1	1							
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp							
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup					đậu lentils	Đậu khô & Tofu	
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Đậu ve	Cà chua	Xà lách & Cà chua	Khoai tây & đậu hà lan	Beet Salad/Carrots	Rau spinach	Bí rợ
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Cam	Chuối	Cam	Đào	Xoài	Nho	Quýt
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	bánh mì hot dog	Bột bọc ngoài (gà)	Tostadas/ bánh mì*	Bánh mì*	Cơm gạo lức*	Quinoa*	Bánh mì Pita*

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	LD36	LD37	LD38	LD39	LD40	LD41	LD42
Sữa	½ cup	¾ cup	1 cup	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa	Sữa
Thịt/thay thế thịt	1 oz	1½ oz	2 oz	Thịt bò/thịt xiên cây	Thịt bò	Thịt gà	Thịt gà/Gà tây	Tôm/Thịt heo	Thịt heo	Thịt heo
Trứng hoặc	1	1	1				Phô mai			
Bơ đậu phộng	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp							
Đậu khô, đậu hà lan hoặc đậu phụ	¼ cup	3/8 cup	½ cup							
Rau	1/8 cup	¼ cup	½ cup	Rau đủ loại	Xà lách	Dưa leo	Ớt xanh	Bắp cải	Rau bó xôi	Khoai lang
Rau HOẶC trái cây	1/8 cup	¼ cup	¼ cup	Khoai mì	Cam	Cantaolupe	Lê	Trái hồng	Kiwi	Đậu ve
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Cơm	Egg Noodles	Cơm	Tortilla*	Bánh tráng	Cơm	Bánh mì bắp*

*Ngũ cốc nguyên hạt

Note: 1 tuổi phải được sữa nguyên chất. Tất cả các lứa tuổi khác phải được 1% hoặc sữa không có chất béo

**Cần nhãn hiệu CN

Helping Hands, Inc.

Thực đơn ăn nhẹ (2 nhóm thực phẩm)

Thực phẩm	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup							
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Sữa chua	Phô mai	Bơ đậu phộng	Sữa chua		Phô mai	
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup			Cần tây			Cà rốt	
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup			Nho khô	Hỗn hợp dâu	Dưa hấu		Chuối
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh lát				Bánh lát		Bánh mì*

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup	Sữa		Sữa chua		Sữa		Yogurt
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz				Bơ đậu phộng		Phô mai	
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup							
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup		Dâu	Chuối	Táo	Nho		Xà lách trái cây
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Cốm khô*	Bánh lát				Bánh lát	

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup		Sữa		Sữa		Sữa	
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Phô mai		Bơ đậu phộng				
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup					Củ sắn		Dưa leo & hành củ
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup					Chuối		
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh mì*	Cơm	Bánh lát	Bánh mì zucchini		Cốm khô*	Tostada*

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup				Sữa			
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Trứng	Phô mai			Phô mai	Hummus	Ham
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup			Cà rốt			Cà rốt	Cà chua & dưa
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup		Chuối	Táo		Bí zucchini		
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh mì*			Bánh muffin			

*Whole Grain or Whole Grain Rich Product

Note: 1 year olds must be given whole milk. All other ages must be given 1% or skim milk.

Helping Hands, Inc.

Thực đơn ăn nhẹ (2 nhóm thực phẩm)

Thực phẩm	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup				Phô mai			
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Sữa chua	Ham & phô mai			Đậu khô	Ham	Sữa chua
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup			Cà rốt	Cà chua			
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup		Đâu					Xoài
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Cốm khô*		Bánh lát		Tostada*	Bánh mì*	

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup			Sữa				
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Phô mai	Gà tây			Phô mai		
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup	Hummus						
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup				Đâu		Táo	Táo xay
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh lát	Flat Bread	Chuối bánh mì	Bánh kẹp	Bánh mì bagel	Bột yến mạch	Bánh lát

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S43	S44	S45	S46	S47	S48	S49
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup	Sữa	Sữa					
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz					Phô mai	Tuna	
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup				Rau xào	Đưa leo	Cần tây	
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup			Đâu				Kiwi
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh lát	Bánh lát	Bánh mì	Cơm gạo lức		Bánh lát	Pretzels

	Tuổi 1-2	Tuổi 3-5	Tuổi 6-12	S50	S51	S52	S53	S54	S55	S56
Sữa	½ cup	½ cup	1 cup							
Thịt/thay thế thịt	½ oz	½ oz	1 oz	Cá tuna	Thịt gà		Phô mai	Phô mai		Trứng
Rau	½ cup	½ cup	¾ cup		Cần tây		Trái bơ & Cà chua		Đậu khô	Bắp
Trái cây hoặc nước trái cây	½ cup	½ cup	¾ cup	Táo		Chuối				
Bánh mì/các loại ngũ cốc	½ khẩu phần	½ khẩu phần	1 khẩu phần	Bánh mì Pita	Tortilla*	Bánh muffin	Bánh mì lúa mạch	Bánh muffin	Tostada*	Bánh mì*

*Whole Grain or Whole Grain Rich Product

Note: 1 year olds must be given whole milk. All other ages must be