

营养给您健康、智慧与力量!

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称: 虎皮五香鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-13

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
黑米饭	粳米(特等)100克, 黑米40克
虎皮五香鸡腿	鸡腿108克
莴苣炒蛋	莴笋[莴苣]40克, 鸡蛋(均值)51克
韭菜银芽	韭菜38克, 绿豆芽62克
玉米素三丁	玉米(鲜)57克, 胡萝卜(黄)18克, 青豆[青大豆]26克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]28克, 鸡蛋(红皮)23克

二、食谱营养供给量综合评价表

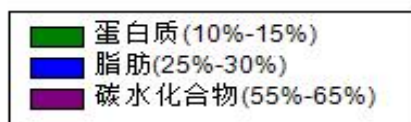
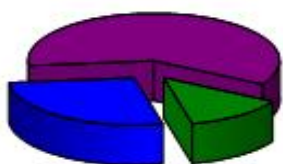
食物种类: 12种

评价结果: 较好

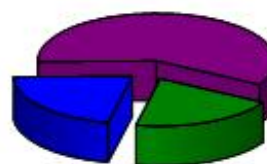
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	839.46	41.92	131.02	151.42	7.87	5.63	426.8	0.52	0.52	28.02
占供给量	108.32	209.6	119.11	48.07	129.02	194.14	192.25	126.83	126.83	93.4
评价分	11.08	5.73	8.4	4.81	7.75	5.15	4.68	7.1	7.1	8.41

注: 1. 优质蛋白占41.27%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为20克, 占总能量的21.35%;
3. 膳食纤维供给量为7.95克, 占标准的113.57%;
4. 钠供给量为155.47毫克。

三、三大营养素供能构成分析图



1. 平衡膳食基本要求



2. 本例配膳结果

四、营养美食特点

营养、色泽搭配合理, 并有利于食物的消化吸收。

供膳单位: 无锡市新洁餐饮管理有限公司

配膳师: 李医师

烹调师: 张师傅

营养给您健康、智慧与力量!

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称: 鳕鱼排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-14

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
鳕鱼排	鳕鱼[明太鱼]100克
咖喱鸡丁	鸡(均值)71克
香菇青菜	香菇(鲜)12克, 油菜73克
醋溜海带	海带菜(浸)89克
金针菇茭白蛋汤	金针菇10克, 茭白27克, 鸡蛋(均值)39克

二、食谱营养供给量综合评价表

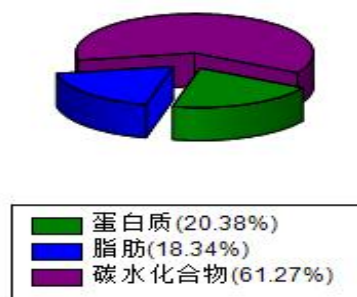
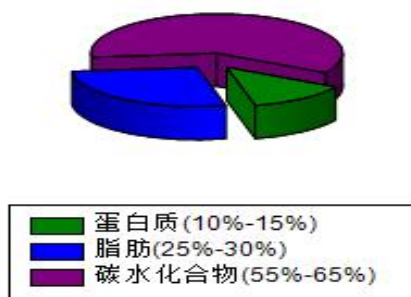
食物种类: 9种

评价结果: 较好

评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	706.47	36	110.45	126.03	4.95	3.45	222.29	0.29	0.49	3.06
占供给量	91.16	180	100.41	40.01	81.15	118.97	100.13	70.73	119.51	10.2
评价分	10.94	6.67	9.96	4	8.11	8.41	8.99	6.37	7.53	0.92

注: 1. 优质蛋白占67.25%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为14克, 占总能量的18.34%;
3. 膳食纤维供给量为2.36克, 占标准的33.71%;
4. 钠供给量为168.53毫克。

三、三大营养素供能构成分析图



四、营养美食特点

营养、色泽搭配合理, 并有利于食物的消化吸收。

供膳单位: 无锡市新洁餐饮管理有限公司

配膳师: 李医师

烹调师: 张师傅

营养给您健康、智慧与力量!

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称: 水饺套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-15

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
水饺	猪肉(瘦)76克, 小麦面粉(标准粉)103克, 玉米(鲜)38克, 香菇(鲜)42克, 大白菜(均值)55克
上校鸡块	鸡(均值)98克
紫菜蛋汤	紫菜(干)34克, 鸡蛋(均值)38克

二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类: 8种

评价结果: 较好

评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	884.39	52.76	106.35	412.17	14.24	7.5	272.08	0.98	0.49	23.55
占供给量	100.5	219.83	85.08	117.09	203.43	202.7	108.83	200	100	67.29
评价分	11.94	5.46	8.51	8.54	4.92	4.93	8.27	4.5	9	6.06

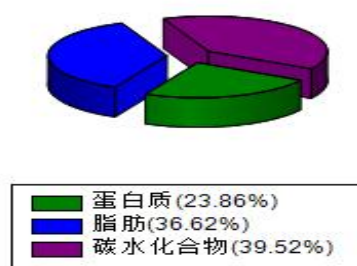
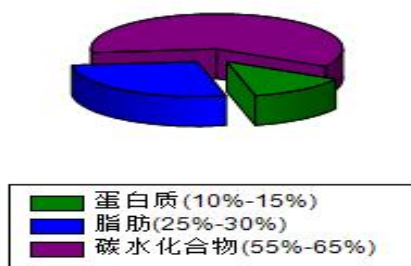
注: 1. 优质蛋白占55.84%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为36克, 占总能量的36.62%;

3. 膳食纤维供给量为18.89克, 占标准的236.13%;

4. 钠供给量为1669.83毫克。

三、三大营养素供能构成分析图



四、营养美食特点

营养、色泽搭配合理, 并有利于食物的消化吸收。

供膳单位: 无锡市新洁餐饮管理有限公司

配膳师: 李医师

烹调师: 张师傅

营养给您健康、智慧与力量!

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称: 萝卜蒸排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-16

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
萝卜蒸排骨	白萝卜17克, 猪小排93克
木耳炒肉丝	黑木耳22克, 猪肉(瘦)58克
蒜香包菜丝	茼蒿[球莴甘蓝]70克
家常豆腐	豆腐(均值)86克
萝卜蛋汤	青萝卜18克, 鸡蛋(均值)35克

二、食谱营养供给量综合评价表

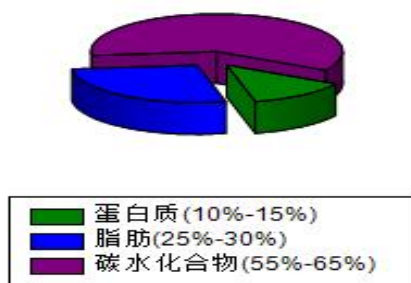
食物种类: 9种

评价结果: 较好

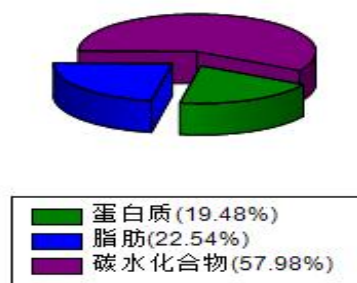
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	747.38	36.4	110.44	199.28	7.25	5.44	125.24	0.55	0.3	33.39
占供给量	96.44	182	100.4	63.26	118.85	187.59	56.41	134.15	73.17	111.3
评价分	11.57	6.59	9.96	6.33	8.41	5.33	5.08	6.71	6.59	8.09

注: 1. 优质蛋白占70.08%, 其中来自动物蛋白占79.03%, 豆类蛋白占20.97%;
2. 脂肪供给量为19克, 占总能量的22.54%;
3. 膳食纤维供给量为2.52克, 占标准的36%;
4. 钠供给量为147.26毫克。

三、三大营养素供能构成分析图



1. 平衡膳食基本要求



2. 本例配膳结果

四、营养美食特点

营养、色泽搭配合理, 并有利于食物的消化吸收。

供膳单位: 无锡市新洁餐饮管理有限公司

配膳师: 李医师

烹调师: 张师傅