

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: 家常红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-19

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
家常红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)86克
有机花菜木耳炒蛋	菜花[花椰菜]58克, 黑木耳9克, 鸡蛋(均值)45克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]85克
素炒毛白菜	大白菜(青口)74克
三丝芙蓉羹	胡萝卜(黄)12克, 豆腐(均值)25克, 鸡蛋白30克

二、食谱营养供给量综合评价表

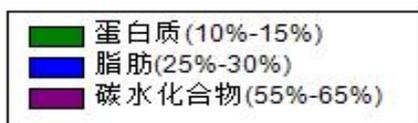
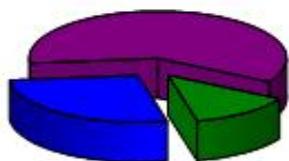
食物种类: 10种

评价结果: 较好

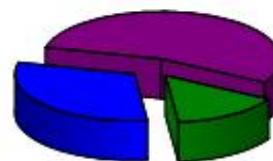
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	888.57	33.11	125.69	181.7	13.11	4.64	214.17	0.42	0.49	70.19
占供给量	114.65	165.55	114.26	57.68	214.92	160	96.47	102.44	119.51	233.97
评价分	10.47	7.25	8.75	5.77	4.65	6.25	8.68	8.79	7.53	3.85

注: 1. 优质蛋白占57.52%, 其中来自动物蛋白占89.34%, 豆类蛋白占10.66%;
2. 脂肪供给量为30克, 占总能量的30.67%;
3. 膳食纤维供给量为4.42克, 占标准的63.14%;
4. 钠供给量为187.31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: 美式肉块套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-20

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
紫米饭	粳米(特等)100克, 黑米40克
美式肉块	猪肉(里脊)96克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]45克, 鸡蛋(均值)32克
肉末豆腐	豆腐(均值)70克
蒜香绿甘蓝	结球甘蓝(绿)84克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)13克, 鸡蛋(红皮)20克

二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类: 9种

评价结果: 良好

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	726.08	39.47	119.21	332.65	7.5	5.77	213.92	0.6	0.37	34.15
占供给量	93.69	197.35	108.37	105.6	122.95	198.97	96.36	146.34	90.24	113.83
评价分	11.24	6.08	9.23	9.47	8.13	5.03	8.67	6.15	8.12	7.91

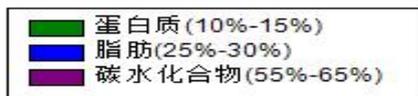
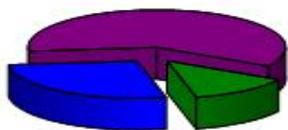
注: 1. 优质蛋白占60.3%, 其中来自动物蛋白占76.18%, 豆类蛋白占23.82%;

2. 脂肪供给量为14克, 占总能量的17.22%;

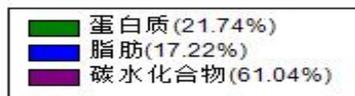
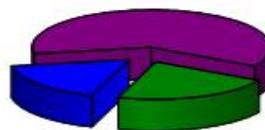
3. 膳食纤维供给量为8.38克, 占标准的119.71%;

4. 钠供给量为698.66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: 文虎酱鸭套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-21

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
文虎酱鸭	鸭(均值)98克
木耳茭白丝炒蛋	黑木耳10克, 茭白47克, 鸡蛋(均值)54克
虾米烧萝卜	虾米10克, 白萝卜83克
青菜面筋	油菜78克, 油面筋5克
红豆圆子羹	红豆沙23克, 粳糯米20克

二、食谱营养供给量综合评价表

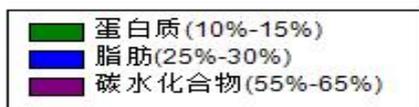
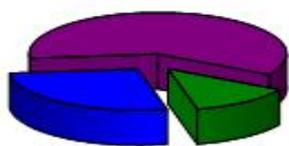
食物种类: 11种

评价结果: 较好

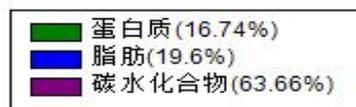
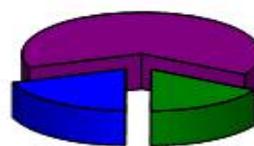
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	855.45	35.79	140.14	174.15	10.82	4.26	163.81	0.29	0.4	19.28
占供给量	110.38	178.95	127.4	55.29	177.38	146.9	73.79	70.73	97.56	64.27
评价分	10.87	6.71	7.85	5.53	5.64	6.81	6.64	6.37	8.78	5.78

注: 1. 优质蛋白占57.41%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为19克, 占总能量的19.6%;
3. 膳食纤维供给量为3.74克, 占标准的53.43%;
4. 钠供给量为672.24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: 菠萝咕咾肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-22

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
菠萝咕咾肉	猪肉(里脊)95克, 菠萝20克
特色菌菇粉丝鸡蛋	粉丝43克, 金针菇10克, 鸡蛋(均值)38克
青椒土豆丝	尖辣椒(青)12克, 马铃薯[土豆、洋芋]76克
韭菜绿豆芽	韭菜28克, 绿豆芽65克
番茄榨菜蛋汤	番茄[西红柿]23克, 腌榨菜8克, 鸡蛋(红皮)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

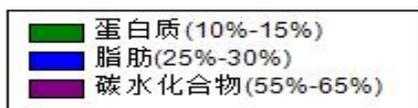
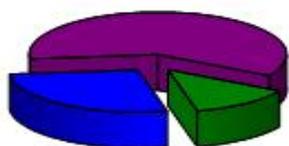
食物种类: 13种

评价结果: 较好

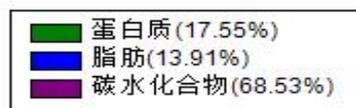
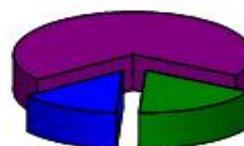
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	815.05	35.77	143.13	117.42	7.45	4.58	248.93	0.62	0.44	36.92
占供给量	105.17	178.85	130.12	37.28	122.13	157.93	112.13	151.22	107.32	123.07
评价分	11.41	6.71	7.69	3.73	8.19	6.33	8.03	5.95	8.39	7.31

- 注: 1. 优质蛋白占60.82%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为13克, 占总能量的13.91%;
3. 膳食纤维供给量为3.72克, 占标准的53.14%;
4. 钠供给量为472.45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: 黑胡椒大排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-23

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
黑胡椒大排	猪大排107克
药芹肉丝	芹菜(白芹)47克, 猪肉(瘦)58克
猪油白菜粉丝	大白菜(白口)82克, 粉丝23克
香芋地瓜丸	甘薯22克, 小麦面粉(标准粉)28克, 芋头[毛芋]15克
酸辣汤	金针菇18克, 鸡蛋(均值)25克, 千张[百叶]20克

二、食谱营养供给量综合评价表

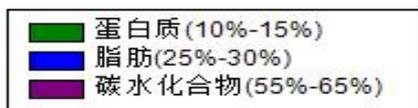
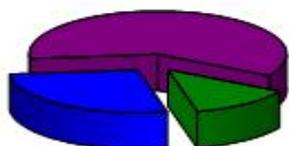
食物种类: 12种

评价结果: 较好

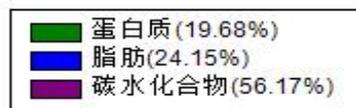
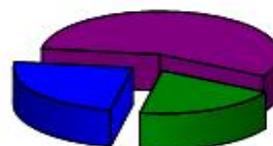
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	775	20	110	315	6.1	2.9	222	0.41	0.41	30
实供量	761.1	37.45	110.59	190.71	8.19	4.86	123.81	0.93	0.38	30.1
占供给量	98.21	187.25	100.54	60.54	134.26	167.59	55.77	226.83	92.68	100.33
评价分	11.78	6.41	9.95	6.05	7.45	5.97	5.02	3.97	8.34	8.97

注: 1. 优质蛋白占70.41%, 其中来自动物蛋白占81.41%, 豆类蛋白占18.59%;
2. 脂肪供给量为20克, 占总能量的24.15%;
3. 膳食纤维供给量为3.8克, 占标准的54.29%;
4. 钠供给量为170.33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