

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: 2022-9-26

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
虎皮五香鸡腿	鸡腿94克
三色玉米鸡丁	胡萝卜(红)10克, 青豆[青大豆]33克, 鸡(均值)46克
肉汁萝卜	白萝卜74克
香菇娃娃菜	娃娃菜75克, 香菇(鲜)12克
香菜玉米蛋羹	芫荽[香菜]10克, 玉米(鲜)21克, 鸡蛋(红皮)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

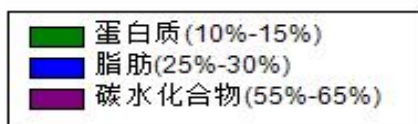
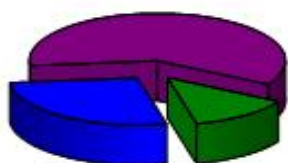
食物种类: 11种

评价结果: 良好

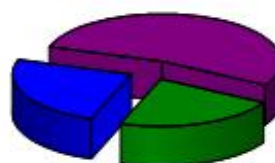
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	843.94	46.73	119.57	194.86	6.67	4.63	239.83	0.34	0.42	32.65
占供给量	95.9	194.71	95.66	55.36	95.29	125.14	95.93	69.39	85.71	93.29
评价分	11.51	6.16	9.57	5.54	9.53	7.99	8.63	6.24	7.71	8.4

注: 1. 优质蛋白占55.42%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为23克, 占总能量的24.5%;
3. 膳食纤维供给量为7.05克, 占标准的88.12%;
4. 钠供给量为195.16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: 2022-9-27

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
小米饭	粳米(特等)100克, 小米(黄)30克
菠萝咕咾肉	猪肉(里脊)85克, 菠萝28克
青椒茭白肉丝	尖辣椒(青)15克, 茭白45克, 猪肉(瘦)40克
榨菜肉汁粉皮	粉皮69克
酒香空心菜	雍菜[空心菜]80克
番茄榨菜蛋汤	番茄[西红柿]28克, 鸡蛋(均值)32克, 腌榨菜6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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	675	38.5	108.29	155.71	7.35	5.5	342.66	0.76	0.5	32.43
占供给量	76.7	160.42	86.63	44.24	105	148.65	137.06	155.1	102.04	92.66
评价分	9.2	7.48	8.66	4.42	9.52	6.73	6.57	5.8	8.82	8.34

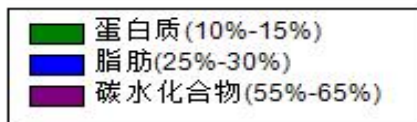
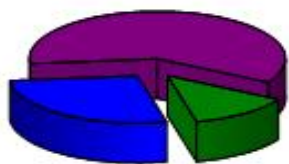
注: 1. 优质蛋白占66.26%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为12克, 占总能量的15.92%;

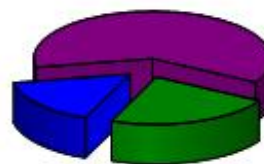
3. 膳食纤维供给量为6.64克, 占标准的83%;

4. 钠供给量为437.77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: 无锡排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-28

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
无锡排骨	猪小排85克
上校肉块	猪肉(里脊)55克
韭菜银芽	韭菜32克, 绿豆芽62克
干锅炆花菜	菜花[花椰菜]86克
枸杞木耳冬瓜汤	枸杞子4克, 黑木耳8克, 冬瓜20克

二、食谱营养供给量综合评价表

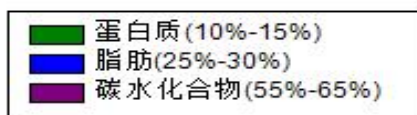
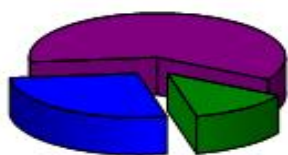
食物种类: 9种

评价结果: 较好

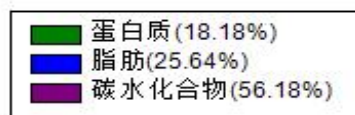
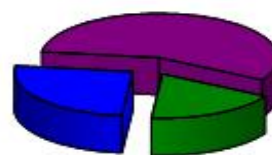
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	752.56	34.2	108.75	104.48	5.28	5.44	175.78	0.59	0.35	57.6
占供给量	85.52	142.5	87	29.68	75.43	147.03	70.31	120.41	71.43	164.57
评价分	10.26	8.42	8.7	2.97	7.54	6.8	6.33	7.47	6.43	5.47

注: 1. 优质蛋白占60.25%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为21克, 占总能量的25.64%;
3. 膳食纤维供给量为3.24克, 占标准的40.5%;
4. 钠供给量为104.05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: 卡兹肉排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-29

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
卡兹肉排	猪大排95克
什锦炒肉片	茭白42克, 猪肉(瘦)41克, 黑木耳12克
蒜泥长豆	大蒜(蒜头)6克, 豇豆77克
芥菜豆腐	芥菜[薺菜]52克, 豆腐(均值)56克
酸辣汤	粉丝24克, 金针菇11克, 千张[百叶]13克, 大白菜(白口)16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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	735.01	45.05	89.31	351.67	17.45	6.02	260.85	1.09	0.39	27.64
占供给量	83.52	187.71	71.45	99.91	249.29	162.7	104.34	222.45	79.59	78.97
评价分	10.02	6.39	7.14	9.99	4.01	6.15	8.63	4.05	7.16	7.11

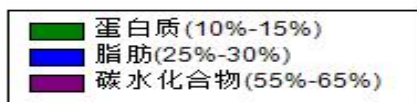
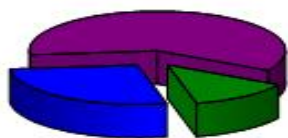
注: 1. 优质蛋白占70.13%, 其中来自动物蛋白占75.57%, 豆类蛋白占24.43%;

2. 脂肪供给量为25克, 占总能量的30.73%;

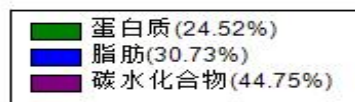
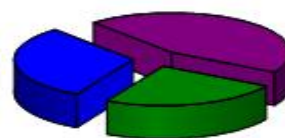
3. 膳食纤维供给量为7.18克, 占标准的89.75%;

4. 钠供给量为103.64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: 秘制干锅鸭套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-9-30

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
秘制干锅鸭	鸭(均值)83克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]52克, 鸡蛋(均值)42克
青椒土豆丝	尖辣椒(青)10克, 马铃薯[土豆、洋芋]76克
猪油上海青	油菜95克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)24克, 鸡蛋(红皮)27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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	847.42	41.04	128.52	318.44	9.56	4.31	403	0.36	0.52	49.52
占供给量	96.3	171	102.82	90.47	136.57	116.49	161.2	73.47	106.12	141.49
评价分	11.56	7.02	9.73	9.05	7.32	8.58	5.58	6.61	8.48	6.36

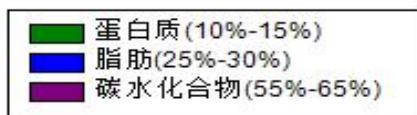
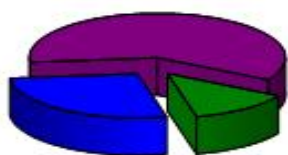
注: 1. 优质蛋白占53.39%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为24克, 占总能量的25.91%;

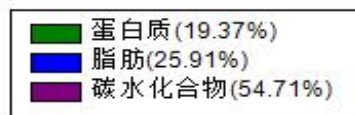
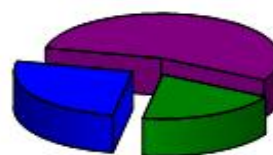
3. 膳食纤维供给量为12.87克, 占标准的160.87%;

4. 钠供给量为1221.55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