

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: 2022-10-24

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
美式肉块	猪肉(里脊)86克
菌菇茼蒿炒蛋	草菇20克, 茼蒿[茼蒿]42克, 鸡蛋(均值)38克
清炒白菜	大白菜(白口)85克
家常木耳豆腐	黑木耳7克, 豆腐(均值)72克
玉米鸡蛋羹	玉米(鲜)17克, 鸡蛋(白皮)13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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	753.23	42.98	116.18	250.56	13.26	5.61	113.19	0.67	0.47	20.55
占供给量	85.59	179.08	92.94	71.18	189.43	151.62	45.28	136.73	95.92	58.71
评价分	10.27	6.7	9.29	7.12	5.28	6.6	4.07	6.58	8.63	5.28

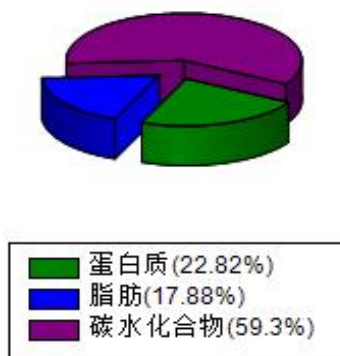
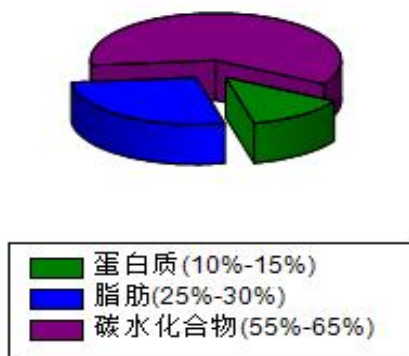
注: 1. 优质蛋白占69.57%, 其中来自动物蛋白占80.5%, 豆类蛋白占19.5%;

2. 脂肪供给量为15克, 占总能量的17.88%;

3. 膳食纤维供给量为4.72克, 占标准的59%;

4. 钠供给量为175.77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: 本帮红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-10-25

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
红豆米饭	赤豆[红小豆]30克, 粳米(特等)100克
本帮红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)51克
肉片香肠百叶	猪肉(瘦)21克, 香肠6克, 千张[百叶]45克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]113克
素炒青菜	油菜80克
番茄鸭血汤	番茄[西红柿]23克, 鸭血13克

二、食谱营养供给量综合评价表

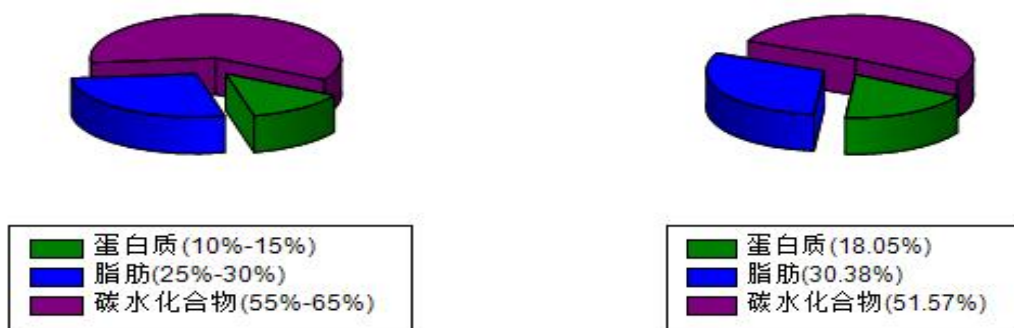
食物种类: 10种

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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	909.95	41.06	121.38	204.2	12.76	5.51	49.13	0.51	0.27	34.88
占供给量	103.4	171.08	97.1	58.01	182.29	148.92	19.65	104.08	55.1	99.66
评价分	11.61	7.01	9.71	5.8	5.49	6.72	1.77	8.65	4.96	8.97

注: 1. 优质蛋白占61.45%, 其中来自动物蛋白占56.32%, 豆类蛋白占43.68%;
2. 脂肪供给量为31克, 占总能量的30.38%;
3. 膳食纤维供给量为3.28克, 占标准的41%;
4. 钠供给量为223.82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: 泰式咖喱虾套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-10-26

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
青菜香肠炒饭	粳米(特等)100克, 油菜26克, 香肠23克
泰式咖喱虾	基围虾80克
榨菜银芽	腌榨菜6克, 绿豆芽75克
蒜香菠菜	菠菜[赤根菜]78克
酸辣汤	大白菜(均值)12克, 油面筋6克, 粉丝18克, 金针菇12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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	578.91	33.44	88.29	194.79	7.38	4.93	392.11	0.28	0.27	35.16
占供给量	65.79	139.33	70.63	55.34	105.43	133.24	156.84	57.14	55.1	100.46
评价分	7.89	8.61	7.06	5.53	9.49	7.51	5.74	5.14	4.96	8.96

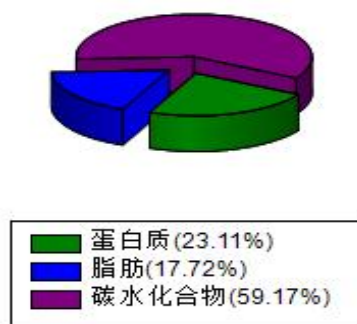
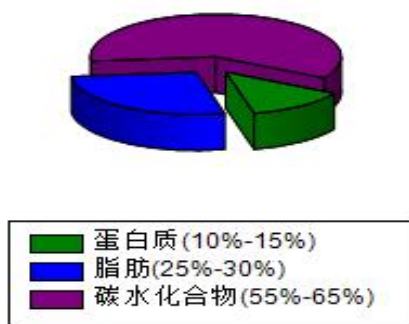
注: 1. 优质蛋白占66.63%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为11克, 占总能量的17.72%;

3. 膳食纤维供给量为2.68克, 占标准的33.5%;

4. 钠供给量为1244.99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: 五香烧鸡套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-10-27

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
五香烧鸡	鸡(均值)85克
飘香鲜肉球	猪肉(里脊)62克
虾米萝卜	虾米5克, 白萝卜68克
蒜泥茼蒿	茼蒿84克
双菇豆腐汤	豆腐(均值)37克, 香菇(鲜)10克, 金针菇8克

二、食谱营养供给量综合评价表

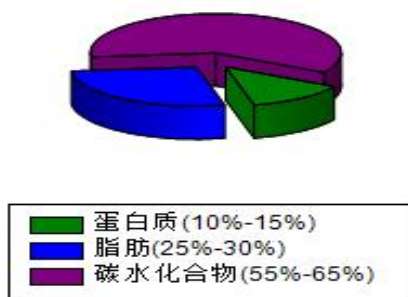
食物种类: 9种

评价结果: 良好

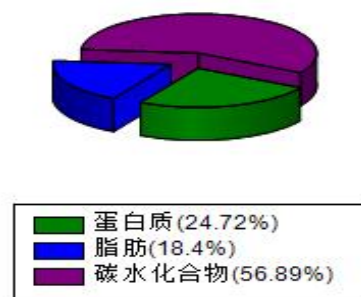
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	748.02	46.22	109.17	217	7.12	4.94	259.07	0.49	0.35	29.66
占供给量	85	192.58	87.34	61.65	101.71	133.51	103.63	100	71.43	84.74
评价分	10.2	6.23	8.73	6.16	9.83	7.49	8.68	9	6.43	7.63

注: 1. 优质蛋白占73.79%, 其中来自动物蛋白占91.2%, 豆类蛋白占8.8%;
2. 脂肪供给量为15克, 占总能量的18.4%;
3. 膳食纤维供给量为2.91克, 占标准的36.38%;
4. 钠供给量为513.88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: 蚝油肉片套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-10-28

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
蚝油肉片	猪肉(瘦)84克
三色玉米鸡丁	玉米(鲜)23克, 胡萝卜(黄)12克, 鸡(均值)48克
韭菜生瓜	韭菜30克, 菜瓜[生瓜]43克
五香素同肠	素鸡75克
南瓜酒酿小圆子	南瓜23克, 糯米[江米](均值)17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	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	887.78	51.65	127.49	312.95	9.74	6.43	253.49	0.67	0.26	19.44
占供给量	100.88	215.21	101.99	88.91	139.14	173.78	101.4	136.73	53.06	55.54
评价分	11.89	5.58	9.8	8.89	7.19	5.75	8.88	6.58	4.78	5

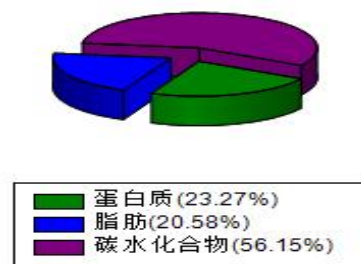
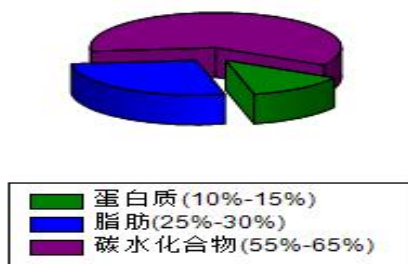
注: 1. 优质蛋白占74.91%, 其中来自动物蛋白占68%, 豆类蛋白占32%;

2. 脂肪供给量为20克, 占总能量的20.58%;

3. 膳食纤维供给量为2.93克, 占标准的36.62%;

4. 钠供给量为379.47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