

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: 吮指鱼排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-10-31

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
吮指鱼排	鳕鱼[明太鱼]98克
飘香有机花菜木耳炒蛋	菜花[花椰菜]43克, 黑木耳6克, 鸡蛋(均值)45克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]78克
香菇青菜	香菇(鲜)10克, 油菜81克
香菜三丝芙蓉羹	茼蒿[香菜]10克, 玉米粒(黄、干)12克, 鸡蛋白26克

二、食谱营养供给量综合评价表

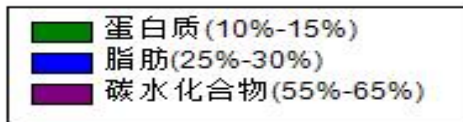
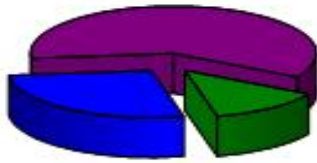
食物种类: 11种

评价结果: 较好

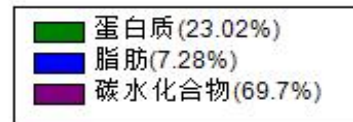
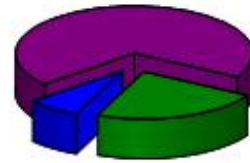
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	720.9	41.49	130.17	150.65	10.27	3.57	146.31	0.31	0.5	52.19
占供给量	81.92	172.88	104.14	42.8	146.71	96.49	58.52	63.27	102.04	149.11
评价分	9.83	6.94	9.6	4.28	6.82	9.65	5.27	5.69	8.82	6.04

注: 1. 优质蛋白占65.96%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为6克, 占总能量的7.28%;
3. 膳食纤维供给量为4.05克, 占标准的50.63%;
4. 钠供给量为227.26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

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: 2022-11-1

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30克
家常红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)93克
小瓜木耳肉丝	猪肉(瘦)35克, 菜瓜[生瓜]51克, 黑木耳8克
肉末麻婆豆腐	豆腐(均值)68克
蒜香绿甘蓝	结球甘蓝(绿)84克
西红柿金针菇蛋汤	番茄[西红柿]36克, 金针菇12克, 鸡蛋(均值)38克

二、食谱营养供给量综合评价表

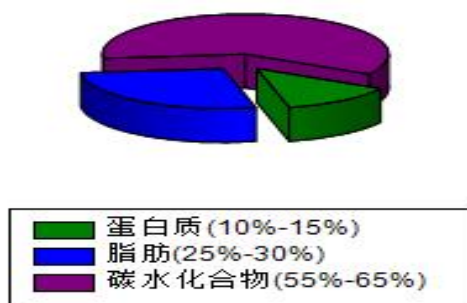
食物种类: 11种

评价结果: 较好

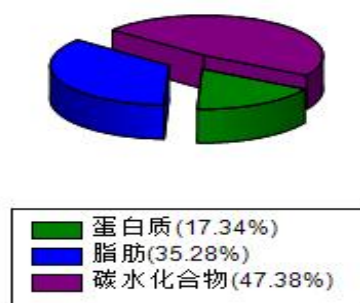
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	936.12	40.57	116.81	241.6	14.51	6.54	164.15	0.68	0.47	46.8
占供给量	106.38	169.04	93.45	68.64	207.29	176.76	65.66	138.78	95.92	133.71
评价分	11.28	7.1	9.34	6.86	4.82	5.66	5.91	6.49	8.63	6.73

注: 1. 优质蛋白占67.29%, 其中来自动物蛋白占79.82%, 豆类蛋白占20.18%;
2. 脂肪供给量为37克, 占总能量的35.28%;
3. 膳食纤维供给量为5.77克, 占标准的72.12%;
4. 钠供给量为156.55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

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: 茄汁咕咾肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-2

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
茄汁咕咾肉	番茄酱20克, 猪肉(里脊)82克
三色芙蓉鱼米	玉米粒(黄、干)18克, 胡萝卜(黄)12克, 鸡蛋(均值)32克, 沙丁鱼43克
蒜泥茼蒿	茼蒿78克
培根烧萝卜	猪肉(瘦)12克, 白萝卜67克
红豆圆子羹	红豆沙18克, 粳糯米22克

二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类: 12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	806.25	38.33	151.44	215.59	6.53	4.47	263.21	0.54	0.25	32.73
占供给量	91.62	159.71	121.15	61.25	93.29	120.81	105.28	110.2	51.02	93.51
评价分	10.99	7.51	8.25	6.12	9.33	8.28	8.55	8.17	4.59	8.42

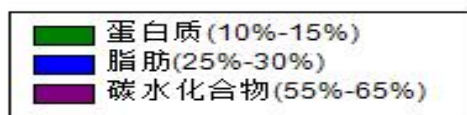
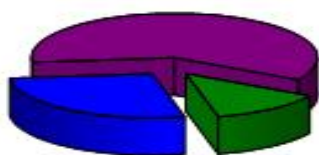
注: 1. 优质蛋白占55.96%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为7克, 占总能量的7.94%;

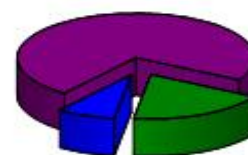
3. 膳食纤维供给量为4.04克, 占标准的50.5%;

4. 钠供给量为248.84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: 红烧狮子头套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-3

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)97克
青豆粟米鸡丁	青豆[青大豆]10克, 玉米粒(黄、干)28克, 鸡(均值)48克
肉汁小金豆	黄豆芽76克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]82克
紫菜蛋汤	紫菜(干)11克, 鸡蛋(均值)19克

二、食谱营养供给量综合评价表

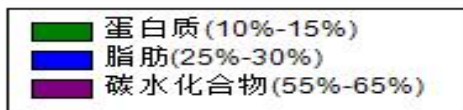
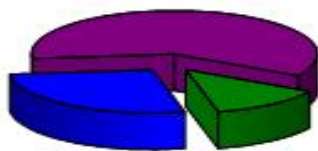
食物种类: 9种

评价结果: 较好

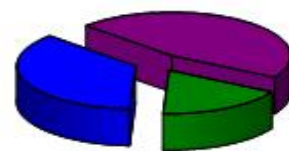
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1058.86	46.27	130.29	173.02	13.98	5.92	527.64	0.5	0.57	32.54
占供给量	120.32	192.79	104.23	49.15	199.71	160	211.06	102.04	116.33	92.97
评价分	9.97	6.22	9.59	4.92	5.01	6.25	4.26	8.82	7.74	8.37

注: 1. 优质蛋白占50.29%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为43克, 占总能量的36.34%;
3. 膳食纤维供给量为7.84克, 占标准的98%;
4. 钠供给量为269.36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: 韩酱年糕基围虾套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-4

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
韩酱年糕基围虾	年糕26克, 基围虾82克
米兰虾饼	虾仁35克, 小麦面粉(标准粉)25克
葱油白菜粉丝	大白菜(白口)52克, 粉丝35克
醋溜海带	海带菜(浸)66克
酸辣汤	油面筋4克, 千张[百叶]13克, 金针菇24克, 豌豆粉丝8克, 鸡蛋(均值)25克

二、食谱营养供给量综合评价表

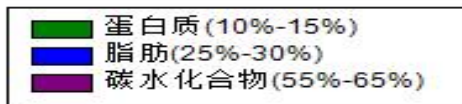
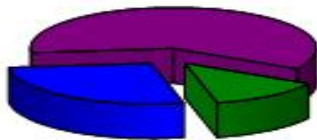
食物种类: 13种

评价结果: 较好

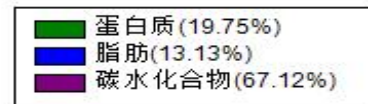
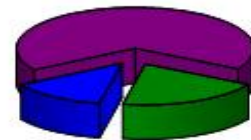
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1022.41	50.48	174.84	280.88	11.07	5.28	249.5	0.39	0.6	10.36
占供给量	116.18	210.33	139.87	79.8	158.14	142.7	99.8	79.59	122.45	29.6
评价分	10.33	5.71	7.15	7.98	6.32	7.01	8.98	7.16	7.35	2.66

注: 1. 优质蛋白占67.13%, 其中来自动物蛋白占90.61%, 豆类蛋白占9.39%;
2. 脂肪供给量为15克, 占总能量的13.13%;
3. 膳食纤维供给量为3.29克, 占标准的41.12%;
4. 钠供给量为412.98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