

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: 青椒牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-7

#### 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
青椒牛柳	牛肉(里脊肉)93克, 尖辣椒(青)8克
大蒜花菜炒蛋	大蒜(蒜头)5克, 菜花[花椰菜]58克, 鸡蛋(均值)42克
特色菌菇炒粉丝	金针菇18克, 粉丝69克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]88克
番茄木耳蛋汤	番茄[西红柿]25克, 黑木耳8克, 鸡蛋(白皮)31克

#### 二、食谱营养供给量综合评价表

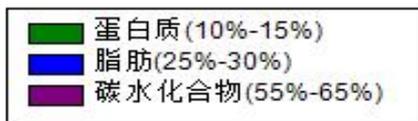
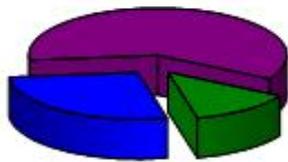
食物种类: 12 种

评价结果: 较好

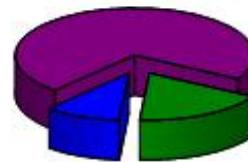
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	677.27	30.41	126.9	148.85	16.88	5.71	306.46	0.26	0.47	45.58
占供给量	76.96	126.71	101.52	42.29	241.14	154.32	122.58	53.06	95.92	130.23
评价分	9.24	9.47	9.85	4.23	4.15	6.48	7.34	4.78	8.63	6.91

注: 1. 优质蛋白占62.74%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;  
 2. 脂肪供给量为8克, 占总能量的10.35%;  
 3. 膳食纤维供给量为5.91克, 占标准的73.88%;  
 4. 钠供给量为178.68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: 香酥肉排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-8

### 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
香酥肉排	猪大排98克
鱼香鸡蛋肉片	鸡蛋(均值)42克, 洋葱圈8克, 猪肉(瘦)38克
芥菜豆腐	芥菜[蓊菜]26克, 豆腐(均值)56克
蒜泥茼蒿	茼蒿78克
裙菜鸡蛋汤	裙带菜(干)18克, 鸡蛋(红皮)22克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

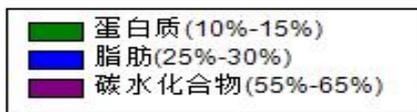
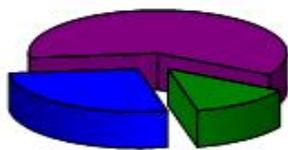
食物种类: 11种

评价结果: 较好

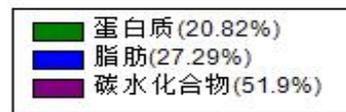
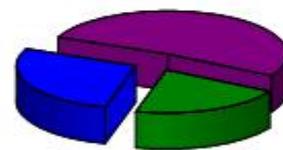
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	842.11	43.83	118.66	382.12	10.93	5.31	431.26	0.99	0.76	16.62
占供给量	95.69	182.62	94.93	108.56	156.14	143.51	172.5	202.04	155.1	47.49
评价分	11.48	6.57	9.49	9.21	6.4	6.97	5.22	4.45	5.8	4.27

- 注: 1. 优质蛋白占62.38%, 其中来自动物蛋白占89.94%, 豆类蛋白占10.06%;  
2. 脂肪供给量为26克, 占总能量的27.29%;  
3. 膳食纤维供给量为9.51克, 占标准的118.88%;  
4. 钠供给量为1087.63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: 清蒸排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-9

### 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
清蒸排骨	猪小排98克
上校肉块	猪肉(瘦)56克
榨菜肉汁粉皮	腌榨菜6克, 粉皮75克
清炒上海青	油菜87克
酸辣汤	金针菇8克, 千张[百叶]15克, 油面筋2克, 大白菜(白口)12克, 鸡蛋(均值)29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	911.99	46.48	115.9	157.58	7.19	7.06	211.37	0.74	0.44	8.26
占供给量	103.64	193.67	92.72	44.77	102.71	190.81	84.55	151.02	89.8	23.6
评价分	11.58	6.2	9.27	4.48	9.74	5.24	7.61	5.96	8.08	2.12

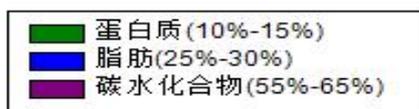
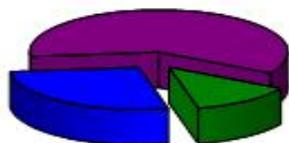
注: 1. 优质蛋白占76.22%, 其中来自动物蛋白占89.61%, 豆类蛋白占10.39%;

2. 脂肪供给量为30克, 占总能量的29.34%;

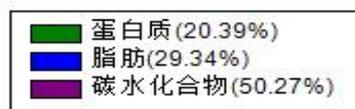
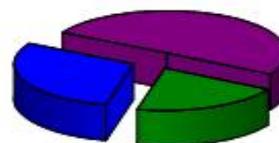
3. 膳食纤维供给量为1.88克, 占标准的23.5%;

4. 钠供给量为441.52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: 五香烧鸡套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-10

### 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)95克
飘香鲜鱼丸	猪肉(瘦)68克
肉汁萝卜	白萝卜98克
虾米娃娃菜	虾米7克, 娃娃菜71克
香菜三丝蛋羹	茼蒿[香菜]6克, 香菇(鲜)12克, 玉米(鲜)12克, 鸡蛋(均值)22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	762.05	48.76	111.48	191.06	6.47	5.62	143.87	0.6	0.35	34.02
占供给量	86.6	203.17	89.18	54.28	92.43	151.89	57.55	122.45	71.43	97.2
评价分	10.39	5.91	8.92	5.43	9.24	6.58	5.18	7.35	6.43	8.75

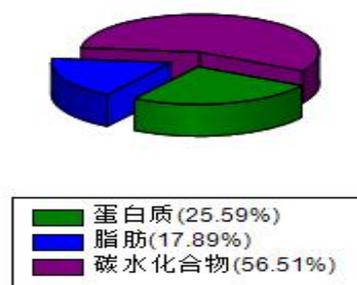
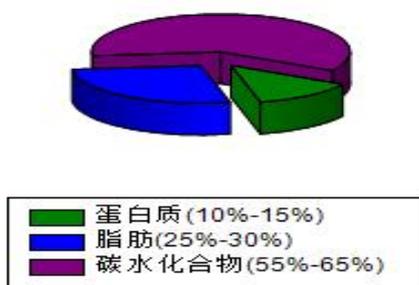
注: 1. 优质蛋白占74.22%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为15克, 占总能量的17.89%;

3. 膳食纤维供给量为3.95克, 占标准的49.38%;

4. 钠供给量为549.79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: 茄汁锅包肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-11

### 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
茄汁锅包肉	猪肉(肥瘦)(均值)96克, 番茄酱20克
豉汁茭白炒蛋	茭白55克, 鸡蛋(均值)40克
蒜泥蓬蒿菜	茼蒿82克
青椒土豆丝	马铃薯[土豆、洋芋]82克, 尖辣椒(青)6克
南瓜小圆子	南瓜(嫩)19克, 粳糯米18克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

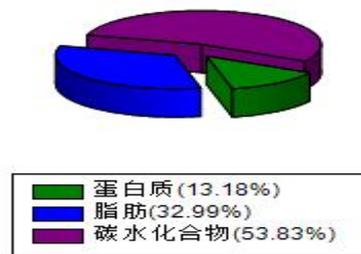
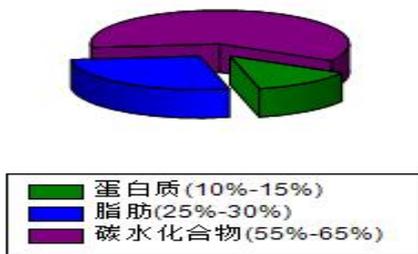
食物种类: 10种

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	997.29	32.85	146.93	168.95	6.84	5.05	353.11	0.49	0.44	41.5
占供给量	113.33	136.88	117.54	48	97.71	136.49	141.24	100	89.8	118.57
评价分	10.59	8.77	8.51	4.8	9.77	7.33	6.37	9	8.08	7.59

- 注: 1. 优质蛋白占50.75%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;  
2. 脂肪供给量为37克, 占总能量的32.99%;  
3. 膳食纤维供给量为4.26克, 占标准的53.25%;  
4. 钠供给量为272.49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