

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: 韩式年糕基围虾套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-14

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
韩式酱年糕基围虾	基围虾100克, 年糕16克
鱼香肉丝	茭白42克, 猪肉(瘦)48克, 黑木耳8克
葱油花菜面筋	菜花[花椰菜]75克, 油面筋5克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]85克
白玉菇冬瓜扁尖汤	鸡腿菇14克, 竹笋12克, 冬瓜18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	743.38	47.35	130.9	213.54	15.85	5.91	297.02	0.47	0.58	56.59
占供给量	84.48	197.29	104.72	60.66	226.43	159.73	118.81	95.92	118.37	161.69
评价分	10.14	6.08	9.55	6.07	4.42	6.26	7.58	8.63	7.6	5.57

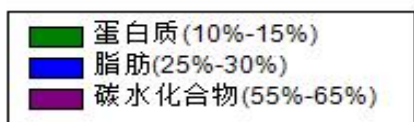
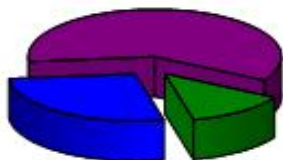
注: 1. 优质蛋白占58.99%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为7克, 占总能量的8.55%;

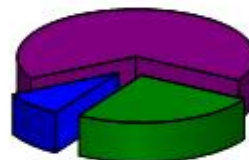
3. 膳食纤维供给量为8.29克, 占标准的103.63%;

4. 钠供给量为295.64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: 本帮红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-15

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
紫米饭	黑米30克, 粳米(特等)100克
本帮红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)102克
番茄炒鸡蛋	番茄[西红柿]48克, 鸡蛋(均值)40克
白菜面筋	大白菜(白口)83克, 油面筋8克
木耳素同肠	黑木耳7克, 素鸡87克
椰香南瓜小圆子	南瓜22克, 糯米[江米](均值)12克

二、食谱营养供给量综合评价表

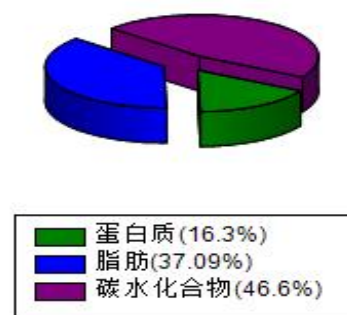
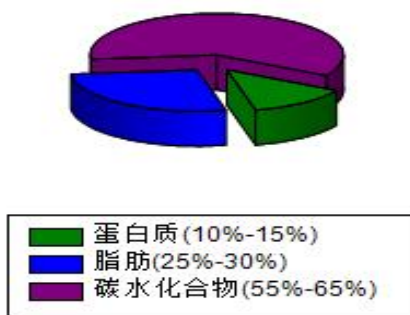
食物种类: 11种

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	1031.19	42.03	125.78	346.02	15.26	6.28	195.62	0.45	0.39	26.65
占供给量	117.18	175.12	100.62	98.3	218	169.73	78.25	91.84	79.59	76.14
评价分	10.24	6.85	9.94	9.83	4.59	5.89	7.04	8.27	7.16	6.85

注: 1. 优质蛋白占62.74%, 其中来自动物蛋白占56.2%, 豆类蛋白占43.8%;
2. 脂肪供给量为42克, 占总能量的37.09%;
3. 膳食纤维供给量为5.66克, 占标准的70.75%;
4. 钠供给量为402.76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: 椒盐香酥鸡套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-16

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
椒盐香酥鸡	鸡(均值) 96克
清蒸蛋饺	鸡蛋(均值) 42克, 猪肉(肥瘦)(均值) 68克
干煸海带	海带菜(浸) 88克
香菇细菜	香菇(鲜) 6克, 油菜 84克
裙菜豆腐汤	裙带菜(干) 19克, 豆腐(均值) 24克

二、食谱营养供给量综合评价表

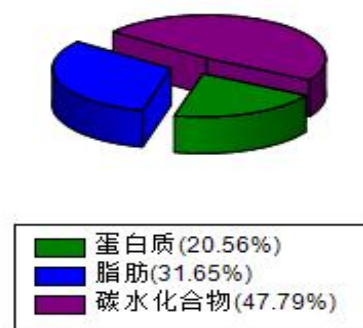
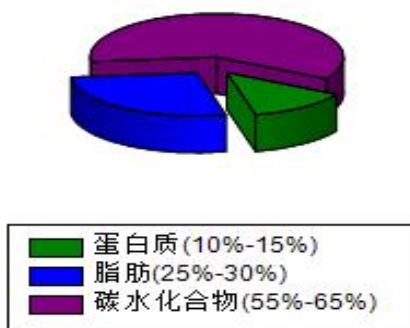
食物种类: 9种

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	867.25	44.57	112.63	319.63	8.17	4.62	195.48	0.32	0.45	0.06
占供给量	98.55	185.71	90.1	90.8	116.71	124.86	78.19	65.31	91.84	0.17
评价分	11.83	6.46	9.01	9.08	8.57	8.01	7.04	5.88	8.27	0.02

- 注: 1. 优质蛋白占65.38%, 其中来自动物蛋白占93.34%, 豆类蛋白占6.66%;
2. 脂肪供给量为30克, 占总能量的31.65%;
3. 膳食纤维供给量为8.97克, 占标准的112.12%;
4. 钠供给量为980.67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: 芙蓉虾仁烩肉片套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-17

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
芙蓉虾仁烩肉片	鸡蛋白23克, 虾仁55克, 猪肉(瘦)40克
上校肉块	猪肉(瘦)65克
肉汁小金豆	黄豆芽83克
青椒平菇炒包菜	尖辣椒(青)10克, 平菇26克, 茼蒿[球莴甘蓝]57克
酸辣汤	金针菇12克, 千张[百叶]19克, 油面筋15克

二、食谱营养供给量综合评价表

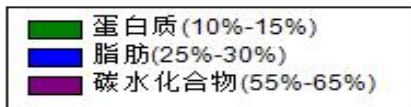
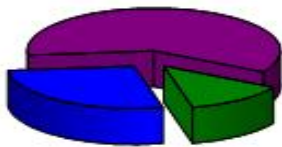
食物种类: 12种

评价结果: 良好

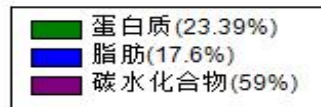
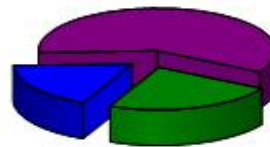
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	782.68	45.77	121.09	178.23	7.39	5.15	138.11	0.49	0.49	34.91
占供给量	88.94	190.71	96.87	50.63	105.57	139.19	55.24	100	100	99.74
评价分	10.67	6.29	9.69	5.06	9.47	7.18	4.97	9	9	8.98

- 注: 1. 优质蛋白占55.74%, 其中来自动物蛋白占81.74%, 豆类蛋白占18.26%;
2. 脂肪供给量为15克, 占总能量的17.6%;
3. 膳食纤维供给量为6.06克, 占标准的75.75%;
4. 钠供给量为274.59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: 2022-11-18

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)95克
什锦面筋肉片	油面筋8克, 猪肉(瘦)56克, 茭白40克, 胡萝卜(红)12克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]88克
清炒毛白菜	大白菜(青口)82克
番茄金针菇蛋汤	番茄[西红柿]23克, 金针菇10克, 鸡蛋(均值)24克

二、食谱营养供给量综合评价表

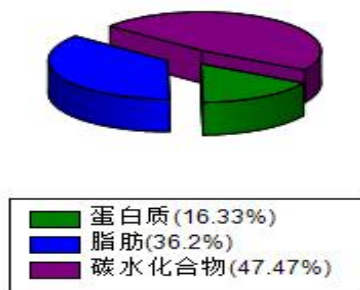
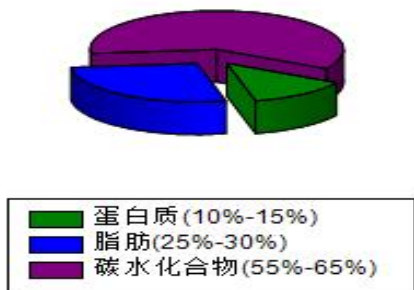
食物种类: 12种

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	1013.28	41.37	123.52	102	7.65	6.44	220.98	0.81	0.73	48.95
占供给量	115.15	172.37	98.82	28.98	109.29	174.05	88.39	165.31	148.98	139.86
评价分	10.42	6.96	9.88	2.9	9.15	5.75	7.96	5.44	6.04	6.44

注: 1. 优质蛋白占62.32%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为41克, 占总能量的36.2%;
3. 膳食纤维供给量为2.81克, 占标准的35.12%;
4. 钠供给量为177.52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