

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: 2022-11-21

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	沙丁鱼96克
豉汁茭白丝炒蛋	茭白45克, 鸡蛋(均值)50克
白菜粉丝	大白菜(白口)70克, 粉丝22克
肉汁萝卜	白萝卜82克
紫菜虾米蛋汤	紫菜(干)15克, 虾米6克, 鸡蛋(红皮)32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	786.66	46.27	133.97	374.06	15.64	3.68	222.75	0.29	0.53	33.07
占供给量	89.39	192.79	107.18	106.27	223.43	99.46	89.1	59.18	108.16	94.49
评价分	10.73	6.22	9.33	9.41	4.48	9.95	8.02	5.33	8.32	8.5

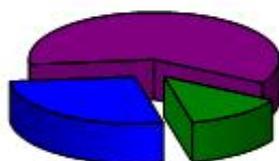
注: 1. 优质蛋白占65.72%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为10克, 占总能量的11.48%;

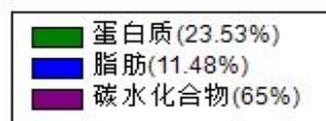
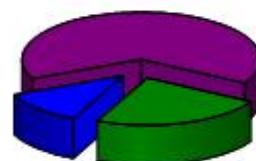
3. 膳食纤维供给量为6.3克, 占标准的78.75%;

4. 钠供给量为672.51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: 2022-11-22

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
本帮红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)93克
火腿三丁	火腿54克, 玉米(鲜)16克, 胡萝卜(黄)15克
清炒西葫芦	葫芦(蒲瓜)75克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]80克
南瓜圆子羹	南瓜(嫩)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: 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	922.63	26.81	147.61	107.45	5.63	4.61	173.77	0.54	0.57	35.97
占供给量	104.84	111.71	118.09	30.53	80.43	124.59	69.51	110.2	116.33	102.77
评价分	11.45	10.74	8.47	3.05	8.04	8.03	6.26	8.17	7.74	8.76

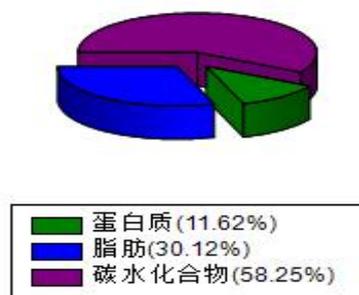
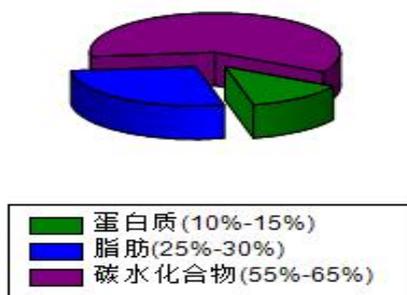
注: 1. 优质蛋白占46.4%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为31克, 占总能量的30.12%;

3. 膳食纤维供给量为2.45克, 占标准的30.62%;

4. 钠供给量为441.44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: 特色黄焖鸡套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-23

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
特色黄焖鸡	鸡(均值)97克
番茄炒蛋	鸡蛋(均值)45克, 番茄[西红柿]42克
榨菜银芽	腌榨菜10克, 绿豆芽76克
清炒青菜	油菜88克
酸辣汤	大白菜(白口)12克, 千张[百叶]15克, 金针菇13克, 油面筋14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	798.21	44.32	113.06	148.08	6.05	4.12	202.23	0.28	0.37	15.28
占供给量	90.71	184.67	90.45	42.07	86.43	111.35	80.89	57.14	75.51	43.66
评价分	10.88	6.5	9.04	4.21	8.64	8.98	7.28	5.14	6.8	3.93

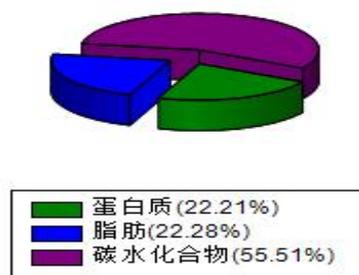
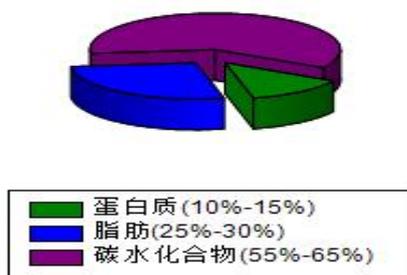
注: 1. 优质蛋白占64.05%, 其中来自动物蛋白占87.03%, 豆类蛋白占12.97%;

2. 脂肪供给量为20克, 占总能量的22.28%;

3. 膳食纤维供给量为2.34克, 占标准的29.25%;

4. 钠供给量为571.3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: 飘香小肉丸套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-24

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
飘香小肉丸	猪肉(瘦)106克
油卤鸭翅根	鸭翅88克
裙菜虾米豆腐	裙带菜(干)23克, 虾米6克, 豆腐(均值)65克
蒜泥茼蒿丝	茼蒿[茼蒿]85克
面筋萝卜丝蛋汤	油面筋6克, 白萝卜21克, 鸡蛋(均值)33克

二、食谱营养供给量综合评价表

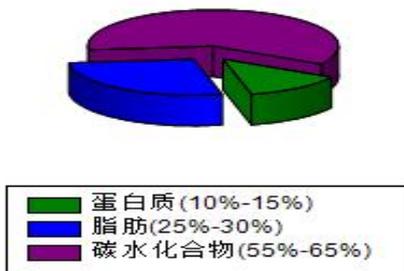
食物种类: 10种

评价结果: 较好

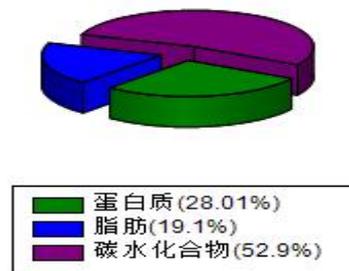
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	847.89	59.37	122.88	444.2	12.52	6.85	256.68	0.66	0.45	7.81
占供给量	96.35	247.38	98.3	126.19	178.86	185.14	102.67	134.69	91.84	22.31
评价分	11.56	4.85	9.83	7.92	5.59	5.4	8.77	6.68	8.27	2.01

注: 1. 优质蛋白占69.87%, 其中来自动物蛋白占89.25%, 豆类蛋白占10.75%;
2. 脂肪供给量为18克, 占总能量的19.1%;
3. 膳食纤维供给量为10.88克, 占标准的136%;
4. 钠供给量为1508.41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: 黑胡椒牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-11-25

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
蚝油香肠蛋炒饭	粳米(特等)130克, 香肠23克, 鸡蛋(红皮)30克
黑胡椒牛柳	牛肉(里脊肉)106克
清炒毛白菜	大白菜(青口)93克
干锅炆花菜	菜花[花椰菜]85克
番茄金针菇蛋汤	番茄[西红柿]26克, 金针菇15克, 鸡蛋(均值)32克

二、食谱营养供给量综合评价表

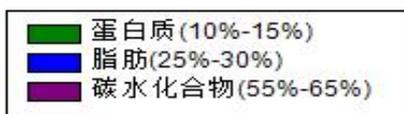
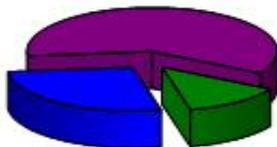
食物种类: 9种

评价结果: 较好

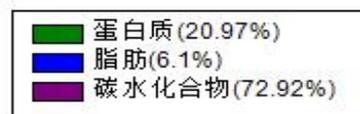
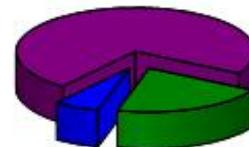
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	748.95	39.27	139.97	135.99	7.36	7.81	205.63	0.36	0.43	81.53
占供给量	85.11	163.63	111.98	38.63	105.14	211.08	82.25	73.47	87.76	232.94
评价分	10.21	7.33	8.93	3.86	9.51	4.74	7.4	6.61	7.9	3.86

- 注: 1. 优质蛋白占56.89%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为5克, 占总能量的6.1%;
3. 膳食纤维供给量为3.47克, 占标准的43.38%;
4. 钠供给量为246.23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