

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: 京葱飘香牛肉丸套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-5

### 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
京葱飘香牛肉丸	牛肉(里脊肉)94克
西葫芦木耳炒蛋	葫芦(蒲瓜)41克, 黑木耳10克, 鸡蛋(均值)50克
蒜香包菜	苜蓝[球茎甘蓝]72克
醋溜海带	海带菜(浸)72克
香菜三丝芙蓉羹	芫荽[香菜]3克, 玉米(鲜)9克, 金针菇18克, 鸡蛋白20克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

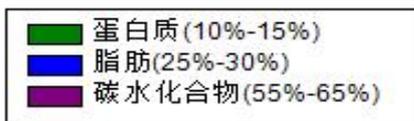
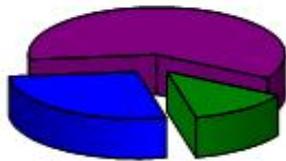
食物种类: 11种

评价结果: 较好

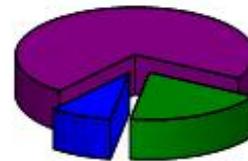
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	626.62	30.15	119.11	147.43	15.2	5.07	129.62	0.29	0.5	37.27
占供给量	71.21	125.62	95.29	41.88	217.14	137.03	51.85	59.18	102.04	106.49
评价分	8.54	9.55	9.53	4.19	4.61	7.3	4.67	5.33	8.82	8.45

注: 1. 优质蛋白占54.79%, 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8.39%;  
3. 膳食纤维供给量为5.93克, 占标准的74.13%;  
4. 钠供给量为150.29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: 卡兹肉排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-6

### 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
卡兹肉排	猪大排96克
鱼香茭白肉丝	茭白42克, 猪肉(瘦)55克
烂糊白菜	大白菜(白口)75克
药芹香干	芹菜(白芹)79克, 豆腐干16克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]23克, 鸡蛋(均值)25克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

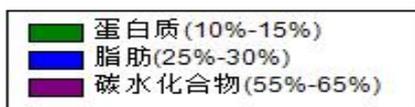
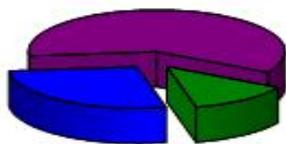
食物种类: 10种

评价结果: 较好

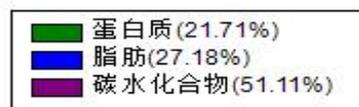
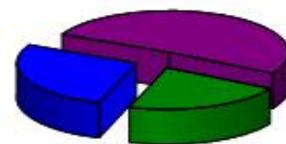
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	833.58	45.25	110.76	176.71	6.56	6.65	127.93	1.24	0.45	30.2
占供给量	94.72	188.54	88.61	50.2	93.71	179.73	51.17	253.06	91.84	86.29
评价分	11.37	6.36	8.86	5.02	9.37	5.56	4.61	3.56	8.27	7.77

- 注: 1. 优质蛋白占72.51%, 其中来自动物蛋白占92.11%, 豆类蛋白占7.89%;  
2. 脂肪供给量为25克, 占总能量的27.18%;  
3. 膳食纤维供给量为4.4克, 占标准的55%;  
4. 钠供给量为211.34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: 番茄球葱滑肉片套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-7

### 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
番茄球葱滑肉片	番茄[西红柿]17克, 猪肉(瘦)104克
三鲜肉片面筋	茭白32克, 猪肉(里脊)45克, 杏鲍菇12克, 油面筋8克
虾米木耳烧萝卜	虾米10克, 黑木耳5克, 白萝卜76克
油淋菠菜	菠菜[赤根菜]85克
红豆圆子羹	红豆沙8克, 糯米[江米](均值)17克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

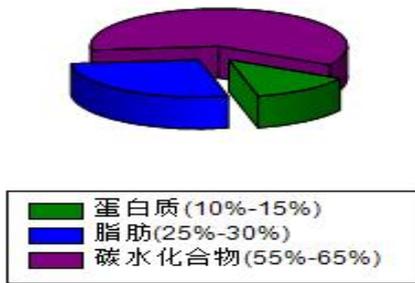
食物种类: 13种

评价结果: 较好

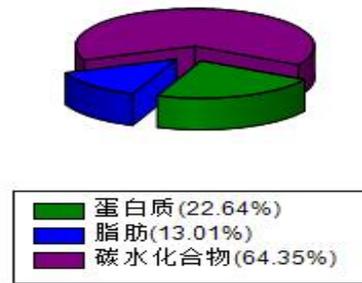
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	749.95	42.45	125.53	178.85	12.56	6.11	368.83	0.74	0.32	37.39
占供给量	85.22	176.87	100.42	50.81	179.43	165.14	147.53	151.02	65.31	106.83
评价分	10.23	6.78	9.96	5.08	5.57	6.06	6.1	5.96	5.88	8.42

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11克, 占总能量的13.01%;  
3. 膳食纤维供给量为4.53克, 占标准的56.62%;  
4. 钠供给量为653.61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: 椒盐香酥鸭套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-8

### 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
椒盐香酥鸭	鸭(均值)106克
花生宫爆鸡丁	花生(鲜)23克, 鸡(均值)85克
葱油菜花菜	菜花[花椰菜]82克
青椒绿豆芽	尖辣椒(青)10克, 绿豆芽76克
酸辣汤	千张[百叶]10克, 大白菜(白口)12克, 金针菇13克, 油面筋6克, 鸡蛋(均值)25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	966.51	52.27	113.88	145.91	7.49	5.01	153.01	0.32	0.54	66.54
占供给量	109.83	217.79	91.1	41.45	107	135.41	61.2	65.31	110.2	190.11
评价分	10.93	5.51	9.11	4.15	9.35	7.39	5.51	5.88	8.17	4.73

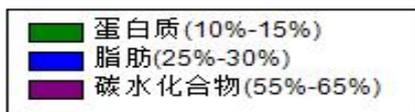
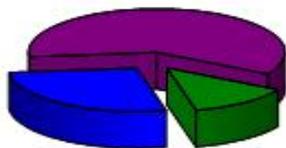
注: 1. 优质蛋白占64.24%, 其中来自动物蛋白占92.7%, 豆类蛋白占7.3%;

2. 脂肪供给量为36克, 占总能量的33.51%;

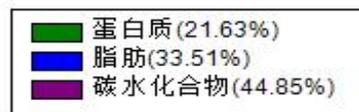
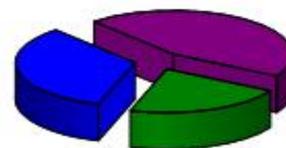
3. 膳食纤维供给量为6.53克, 占标准的81.62%;

4. 钠供给量为183.03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: 黑胡椒大排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-9

#### 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
黑胡椒大排	猪大排103克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]42克, 鸡蛋(均值)48克
青椒土豆丝	尖辣椒(青)10克, 马铃薯[土豆、洋芋]76克
青菜面筋	油菜80克, 油面筋6克
紫菜蛋汤	紫菜(干)18克, 鸡蛋(红皮)28克

#### 二、食谱营养供给量综合评价表

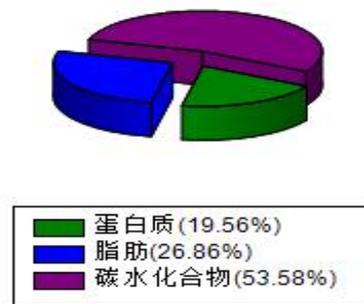
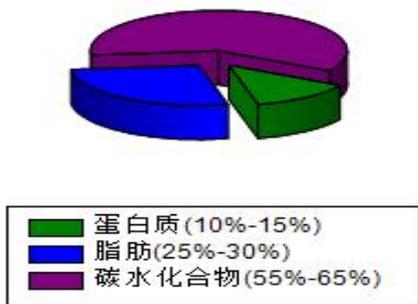
食物种类: 10种

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	903.46	44.18	127.23	138.16	14.32	4.57	265.9	0.98	0.62	35.06
占供给量	102.67	184.08	101.78	39.25	204.57	123.51	106.36	200	126.53	100.17
评价分	11.69	6.52	9.82	3.92	4.89	8.1	8.46	4.5	7.11	8.98

注: 1. 优质蛋白占57.33%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;  
 2. 脂肪供给量为27克, 占总能量的26.86%;  
 3. 膳食纤维供给量为6.71克, 占标准的83.88%;  
 4. 钠供给量为277.79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