

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: 2022-12-12

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84克
手工蛋饺	鸡蛋(均值)38克, 猪肉(肥瘦)(均值)68克
肉汁萝卜	白萝卜86克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]85克
酸辣汤	千张[百叶]12克, 金针菇10克, 大白菜(白口)11克, 油面筋5克, 鸡蛋(红皮)20克

二、食谱营养供给量综合评价表

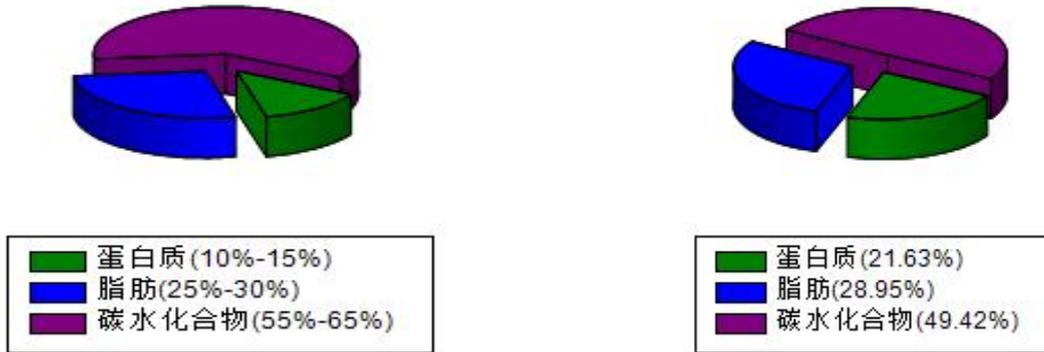
食物种类: 11种

评价结果: 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	880.68	47.62	112.09	346.14	8.32	4.56	553.64	0.36	0.46	45.45
占供给量	100.08	198.42	89.67	98.34	118.86	123.24	221.46	73.47	93.88	129.86
评价分	11.99	6.05	8.97	9.83	8.41	8.11	4.06	6.61	8.45	6.93

注: 1. 优质蛋白占70.39%, 其中来自动物蛋白占91.23%, 豆类蛋白占8.77%;
2. 脂肪供给量为28克, 占总能量的28.95%;
3. 膳食纤维供给量为3.28克, 占标准的41%;
4. 钠供给量为316.14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: 黄焖鸡块套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-13

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)120克, 小米(黄)10克
黄焖鸡块	鸡(均值)96克
鱼香肉丝	茭白38克, 香菇(干)10克, 猪肉(瘦)42克
青椒平菇牛心菜	尖辣椒(青)10克, 平菇20克, 苜蓝[球茎甘蓝]64克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]82克
南瓜酒酿小圆子	南瓜(嫩)23克, 粳糯米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	841.44	44.65	154.1	122.05	6.94	5.96	112.7	0.6	0.52	59.39
占供给量	95.62	186.04	123.28	34.67	99.14	161.08	45.08	122.45	106.12	169.69
评价分	11.47	6.45	8.11	3.47	9.91	6.21	4.06	7.35	8.48	5.3

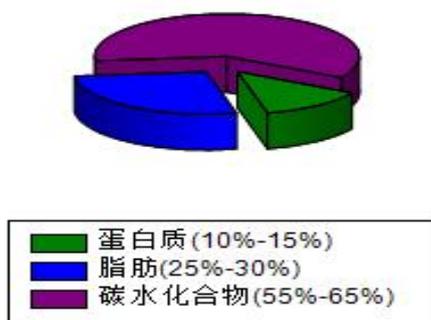
注: 1. 优质蛋白占60.6%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为13克, 占总能量的14.07%;

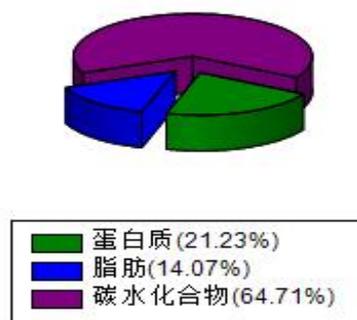
3. 膳食纤维供给量为8.13克, 占标准的101.62%;

4. 钠供给量为138.1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: 茄汁锅包肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-14

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
茄汁锅包肉	番茄酱10克, 猪肉(里脊)98克
花菜面筋炒蛋	菜花[花椰菜]42克, 油面筋6克, 鸡蛋(均值)55克
五香素同肠	素鸡88克
荤汤黑菜	油菜81克
番茄金针菇蛋汤	番茄[西红柿]23克, 金针菇12克, 鸡蛋(红皮)38克

二、食谱营养供给量综合评价表

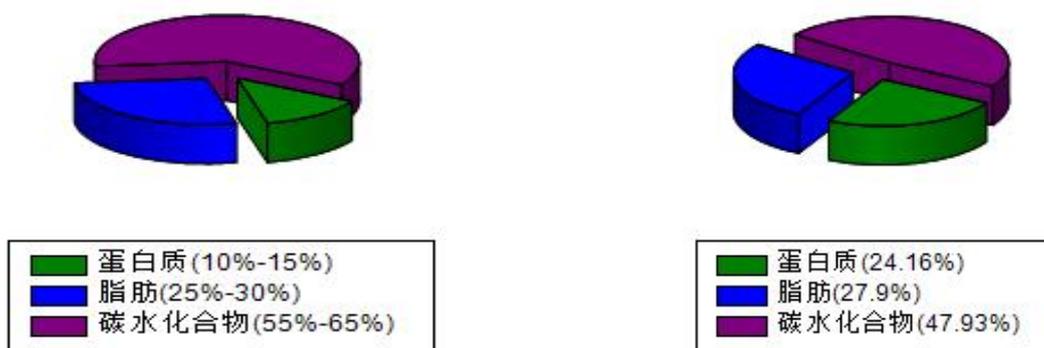
食物种类: 11种

评价结果: 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	917.61	55.43	112.37	391.54	9.74	6.09	238.98	0.63	0.49	30.23
占供给量	104.27	230.96	89.9	111.23	139.14	164.59	95.59	128.57	100	86.37
评价分	11.51	5.2	8.99	8.99	7.19	6.08	8.6	7	9	7.77

注: 1. 优质蛋白占76.6%, 其中来自动物蛋白占65.8%, 豆类蛋白占34.2%;
2. 脂肪供给量为28克, 占总能量的27.9%;
3. 膳食纤维供给量为2.54克, 占标准的31.75%;
4. 钠供给量为509.36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: 本帮红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-15

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
本帮红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)97克
特色菌菇粉丝肉丝	金针菇15克, 粉丝48克, 猪肉(瘦)35克
青椒茭白丝	尖辣椒(青)13克, 茭白77克
西芹百合	西芹76克, 百合(干)20克
芥菜豆腐羹	芥菜[薺菜]36克, 豆腐(均值)27克

二、食谱营养供给量综合评价表

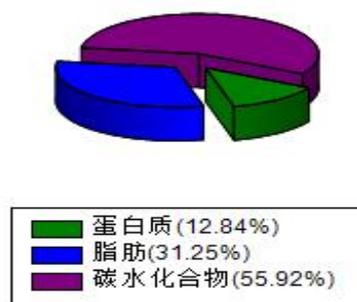
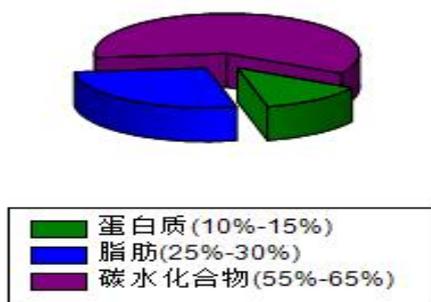
食物种类: 11种

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	1161.35	37.27	168.71	226.95	11.23	5.82	202.67	0.6	0.45	29.21
占供给量	131.97	155.29	134.97	64.47	160.43	157.3	81.07	122.45	91.84	83.46
评价分	9.09	7.73	7.41	6.45	6.23	6.36	7.3	7.35	8.27	7.51

- 注: 1. 优质蛋白占59.27%, 其中来自动物蛋白占90.09%, 豆类蛋白占9.91%;
2. 脂肪供给量为40克, 占总能量的31.25%;
3. 膳食纤维供给量为7.58克, 占标准的94.75%;
4. 钠供给量为242.91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: 茶树菇牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-16

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
茶树菇牛柳	茶树菇(干)16克, 牛肉(里脊肉)92克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]48克, 鸡蛋(均值)45克
肉汁小金豆	黄豆芽88克
烂糊白菜	大白菜(均值)80克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)20克, 鸡蛋(红皮)22克

二、食谱营养供给量综合评价表

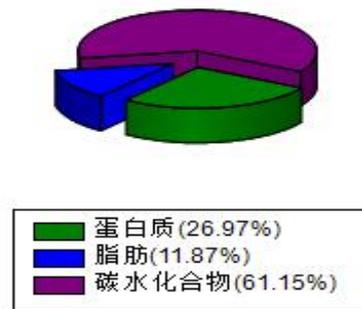
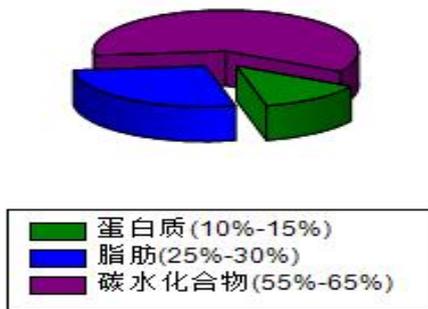
食物种类: 9种

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	746.54	50.34	127.2	319.76	12.41	10.42	289.72	0.34	0.71	40.16
占供给量	84.83	209.75	101.76	90.84	177.29	281.62	115.89	69.39	144.9	114.74
评价分	10.18	5.72	9.83	9.08	5.64	3.55	7.77	6.24	6.21	7.84

注: 1. 优质蛋白占53.65%, 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11.87%;
3. 膳食纤维供给量为13.15克, 占标准的164.38%;
4. 钠供给量为1093.77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