

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: 香炸上腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-19

### 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
香炸上腿	鸡腿105克
什锦菌菇肉片	胡萝卜(黄)6克, 马铃薯[土豆、洋芋]45克, 油面筋6克, 猪肉(瘦)46克
荠菜豆腐	荠菜[薺菜]18克, 豆腐(均值)75克
蒜蓉包菜丝	球结甘蓝(绿)90克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)10克, 鸡蛋(均值)22克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

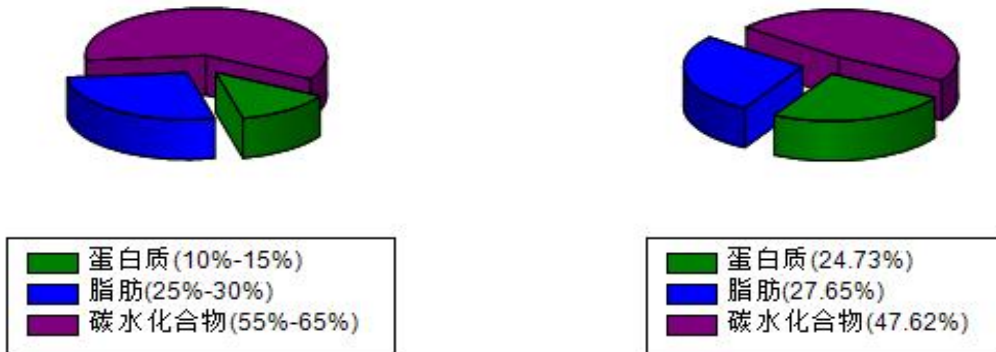
食物种类: 11种

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	980.48	60.62	123.79	567.6	13.1	7.01	277.53	0.51	0.39	26.88
占供给量	111.42	252.58	99.03	161.25	187.14	189.46	111.01	104.08	79.59	76.8
评价分	10.77	4.75	9.9	6.2	5.34	5.28	8.11	8.65	7.16	6.91

注: 1. 优质蛋白占70.13%, 其中来自动物蛋白占60.48%, 豆类蛋白占39.52%;  
2. 脂肪供给量为30克, 占总能量的27.65%;  
3. 膳食纤维供给量为6.85克, 占标准的85.62%;  
4. 钠供给量为820.93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: 咖喱牛肉粒套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-20

### 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)118克
咖喱牛肉粒	牛肉(里脊肉)91克
油坊金针菇鸡片	油豆腐43克, 金针菇11克, 鸡(均值)44克
葱油花菜胡萝卜	菜花[花椰菜]55克, 胡萝卜(黄)33克
黑菜面筋	油面筋3克, 油菜74克
椰汁粗粮圆子羹	粳糯米33克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

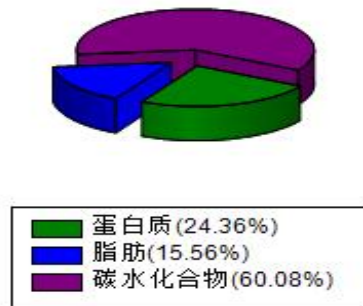
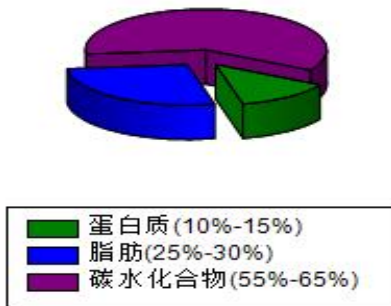
食物种类: 10种

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	819.43	49.9	127.27	143.53	9.44	9.82	248.5	0.3	0.34	38.06
占供给量	93.12	207.92	101.82	40.78	134.86	265.41	99.4	61.22	69.39	108.74
评价分	11.17	5.77	9.82	4.08	7.42	3.77	8.95	5.51	6.24	8.28

- 注: 1. 优质蛋白占72.13%, 其中来自动物蛋白占79.69%, 豆类蛋白占20.31%;  
2. 脂肪供给量为14克, 占总能量的15.56%;  
3. 膳食纤维供给量为2.39克, 占标准的29.88%;  
4. 钠供给量为158.28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: 2022-12-21

### 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
本帮红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)95克
番茄炒鸡蛋	番茄[西红柿]48克, 鸡蛋(均值)46克
千张如意菜	千张[百叶]50克, 黄豆芽44克
白菜粉丝	大白菜(白口)63克, 粉丝35克
扁尖冬瓜汤	冬笋16克, 冬瓜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: 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	1170.16	44.7	141.55	282	10.29	5.73	180.49	0.44	0.43	30.53
占供给量	132.97	186.25	113.24	80.11	147	154.86	72.2	89.8	87.76	87.23
评价分	9.02	6.44	8.83	8.01	6.8	6.46	6.5	8.08	7.9	7.85

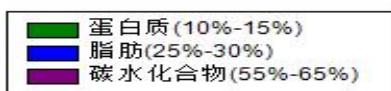
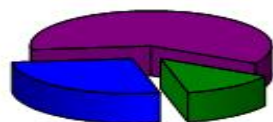
注: 1. 优质蛋白占69.15%, 其中来自动物蛋白占60.37%, 豆类蛋白占39.63%;

2. 脂肪供给量为49克, 占总能量的37.48%;

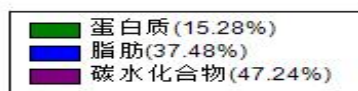
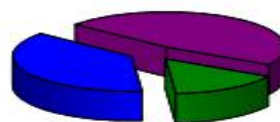
3. 膳食纤维供给量为3.23克, 占标准的40.38%;

4. 钠供给量为166.61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: 韩式肉块套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-22

### 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
韩式肉块	猪肉(瘦)98克
飘香三鲜肉丸	莴笋[莴苣]30克, 黑木耳8克, 猪肉(里脊)56克
炒三丁	茭白37克, 马铃薯[土豆、洋芋]42克, 胡萝卜(黄)10克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]87克
菌菇香菜玉米羹	金针菇12克, 茼蒿[香菜]8克, 玉米(鲜)17克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

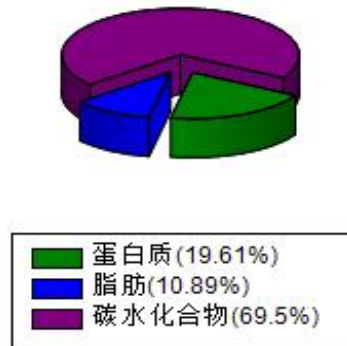
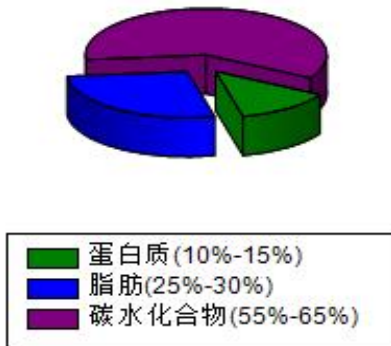
食物种类: 13 种

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	654.7	32.1	119.95	120.2	15.17	5.22	400.7	0.73	0.64	35.33
占供给量	74.4	133.75	95.96	34.15	216.71	141.08	160.28	148.98	130.61	100.94
评价分	8.93	8.97	9.6	3.41	4.61	7.09	5.62	6.04	6.89	8.92

- 注: 1. 优质蛋白占53.64%, 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10.89%;  
3. 膳食纤维供给量为6.16克, 占标准的77%;  
4. 钠供给量为129.08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: 金葱蚝油肉片套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2022-12-23

### 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
金葱蚝油肉片	猪肉(瘦)90克
京酱肉丝	猪肉(里脊)68克
萝卜面筋	白萝卜85克, 油面筋4克
青菜木耳	油菜68克, 黑木耳3克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]30克, 鸡蛋(均值)28克

### 二、食谱营养供给量综合评价表

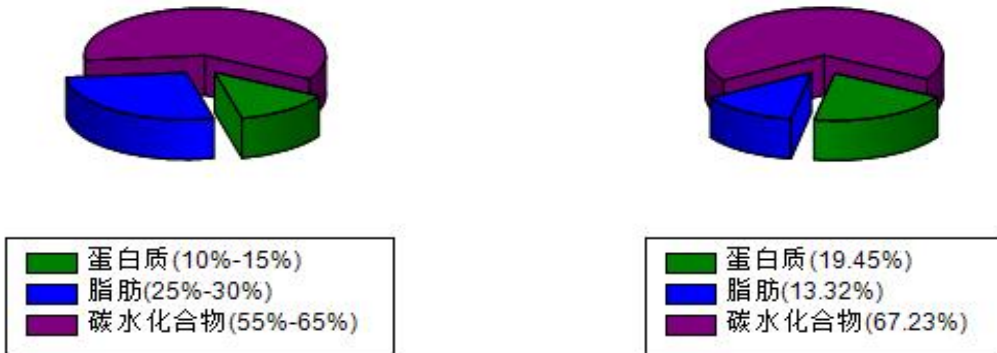
食物种类: 9种

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
实供给量	653.28	31.77	112.13	94.69	7.1	4.3	115.68	0.58	0.27	23.55
占供给量	74.24	132.38	89.7	26.9	101.43	116.22	46.27	118.37	55.1	67.29
评价分	8.91	9.07	8.97	2.69	9.86	8.6	4.16	7.6	4.96	6.06

注: 1. 优质蛋白占61.44%, 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13.32%;  
3. 膳食纤维供给量为2.49克, 占标准的31.13%;  
4. 钠供给量为141.21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