

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: 芋艿红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-6

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
芋艿红烧肉	芋头[毛芋]20克, 猪肉(肥瘦)(均值)83克
西红柿炒鸡蛋	番茄[西红柿]53克, 鸡蛋(均值)51克
麻婆豆腐	豆腐(均值)86克
药芹木耳	芹菜茎72克, 黑木耳12克
香菜三丝芙蓉羹	玉米(鲜)6克, 茼蒿[香菜]8克, 鸡蛋白28克

二、食谱营养供给量综合评价表

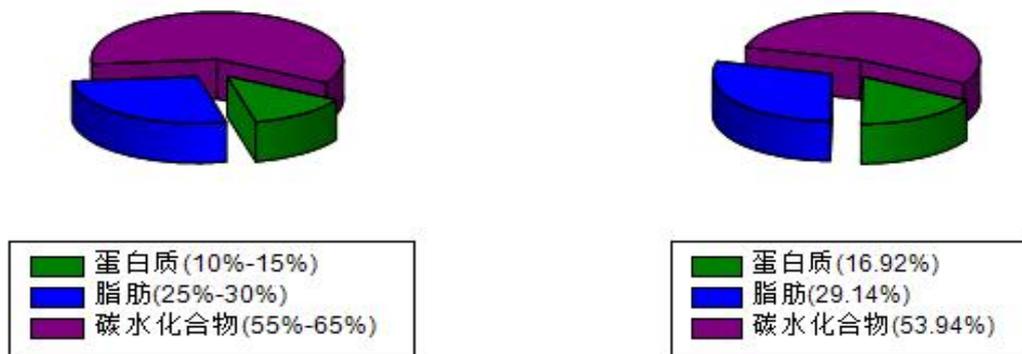
食物种类: 11种

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	877.16	37.1	124.31	314.32	18.38	4.81	241.56	0.39	0.53	21.83
占供给量	99.68	154.58	99.45	89.3	262.57	130	96.62	79.59	108.16	62.37
评价分	11.96	7.76	9.94	8.93	3.81	7.69	8.7	7.16	8.32	5.61

注: 1. 优质蛋白占64.69%, 其中来自动物蛋白占70.96%, 豆类蛋白占29.04%;
2. 脂肪供给量为28克, 占总能量的29.14%;
3. 膳食纤维供给量为6.04克, 占标准的75.5%;
4. 钠供给量为268.54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: 虎皮五香鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-7

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
玉米饭	粳米(特等)100克, 玉米糝(黄)30克
虎皮五香鸡腿	鸡腿95克
三鲜蚝油肉片	猪肉(瘦)54克, 胡萝卜(红)12克, 茭白35克
手撕包菜	苜蓿[球莴苣]82克
青椒绿豆芽	尖辣椒(青)6克, 绿豆芽78克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]30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	780.46	43.23	112.34	94.22	7.05	5.15	239.81	0.6	0.7	51.03
占供给量	88.69	180.13	89.87	26.77	100.71	139.19	95.92	122.45	142.86	145.8
评价分	10.64	6.66	8.99	2.68	9.93	7.18	8.63	7.35	6.3	6.17

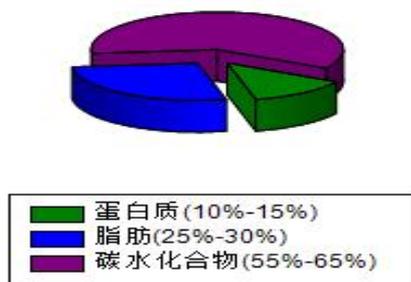
注: 1. 优质蛋白占67.29%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为19克, 占总能量的22.35%;

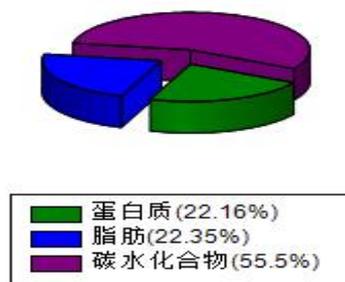
3. 膳食纤维供给量为4.72克, 占标准的59%;

4. 钠供给量为168.75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: 年糕黑椒牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-8

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
年糕黑椒牛柳	年糕21克, 牛肉(里脊肉)85克
黄金蛋饺	鸡蛋(均值)35克, 猪肉(肥瘦)(均值)60克
烂糊白菜	大白菜(白口)82克
韭菜炒小瓜	韭菜27克, 菜瓜[生瓜]60克
酸辣汤	金针菇12克, 鸡蛋(白皮)23克, 大白菜(均值)18克, 油面筋6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	902.01	47.48	119.86	144.88	9.13	9.9	174.98	0.39	0.5	35.08
占供给量	102.5	197.83	95.89	41.16	130.43	267.57	69.99	79.59	102.04	100.23
评价分	11.71	6.07	9.59	4.12	7.67	3.74	6.3	7.16	8.82	8.98

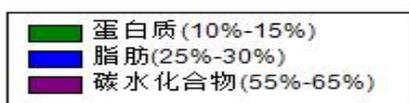
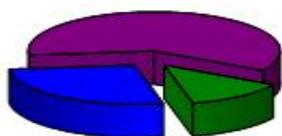
注: 1. 优质蛋白占69.61%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为27克, 占总能量的26.89%;

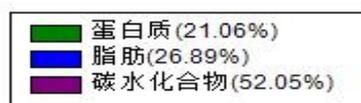
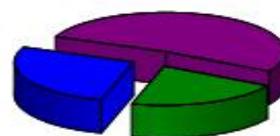
3. 膳食纤维供给量为2.59克, 占标准的32.38%;

4. 钠供给量为225.56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: 清蒸排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-9

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
清蒸排骨	猪小排92克
黄焖鸡丁	鸡(均值)78克
五香素同肠	素鸡89克
青菜面筋	油菜72克, 油面筋3克
萝卜丝蛋汤	白萝卜43克, 鸡蛋(均值)35克

二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类: 8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	1033.83	57.7	106.8	369.19	9.05	7.29	175.33	0.47	0.38	9.03
占供给量	117.48	240.42	85.44	104.88	129.29	197.03	70.13	95.92	77.55	25.8
评价分	10.21	4.99	8.54	9.53	7.73	5.08	6.31	8.63	6.98	2.32

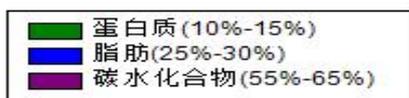
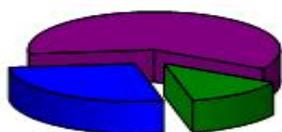
注: 1. 优质蛋白占82.88%, 其中来自动物蛋白占69.3%, 豆类蛋白占30.7%;

2. 脂肪供给量为42克, 占总能量的36.91%;

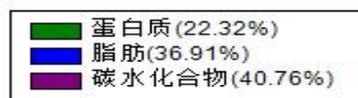
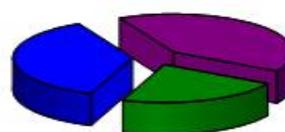
3. 膳食纤维供给量为1.75克, 占标准的21.88%;

4. 钠供给量为513.96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
一、营养午餐食谱简介

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-10

名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
卡兹肉排	猪大排96克
飘香鲜肉丸	猪肉(瘦)74克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]70克, 尖辣椒(青)5克
油淋菠菜	菠菜[赤根菜]87克
菌菇榨菜鸭血汤	金针菇12克, 腌榨菜6克, 鸭血15克

二、食谱营养供给量综合评价表

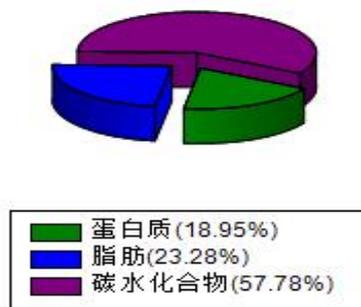
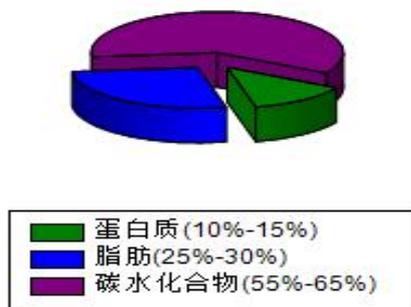
食物种类: 9种

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	796.55	37.73	117.79	87.54	9.81	4.73	266.04	1.08	0.32	37.4
占供给量	90.52	157.21	94.23	24.87	140.14	127.84	106.42	220.41	65.31	106.86
评价分	10.86	7.63	9.42	2.49	7.14	7.82	8.46	4.08	5.88	8.42

注: 1. 优质蛋白占65.41%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为21克, 占总能量的23.28%;
3. 膳食纤维供给量为2.78克, 占标准的34.75%;
4. 钠供给量为389.64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