

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: 同肠红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-13

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
同肠红烧肉	素鸡25克, 猪肉(肥瘦)(均值)96克
五彩鸡丁	玉米(鲜)12克, 马铃薯[土豆、洋芋]31克, 鸡(均值)48克, 青豆[青大豆]8克, 胡萝卜(黄)6克
干煸醋溜海带	海带菜(浸)86克
白菜粉丝	大白菜(白口)70克, 粉丝22克
紫菜蛋汤	紫菜(干)15克, 鸡蛋(均值)30克

二、食谱营养供给量综合评价表

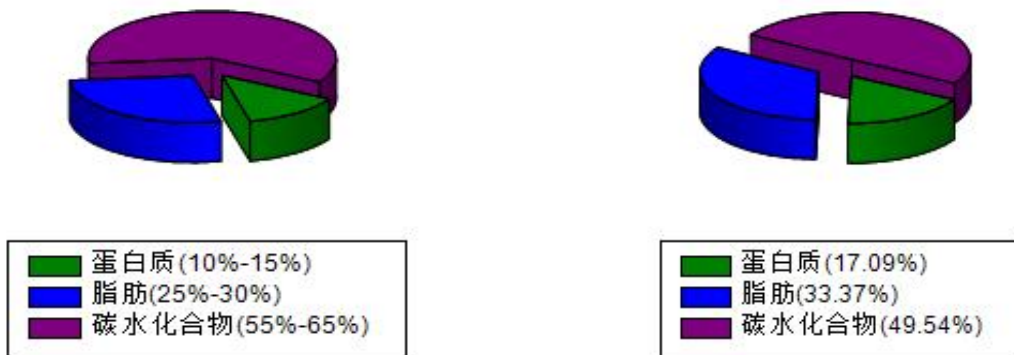
食物种类: 13种

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	1099.33	46.96	143.04	274.51	17.15	5.52	199.31	0.47	0.62	24.67
占供给量	124.92	195.67	114.43	77.99	245	149.19	79.72	95.92	126.53	70.49
评价分	9.61	6.13	8.74	7.8	4.08	6.7	7.18	8.63	7.11	6.34

注: 1. 优质蛋白占58.36%, 其中来自动物蛋白占84.96%, 豆类蛋白占15.04%;
2. 脂肪供给量为41克, 占总能量的33.37%;
3. 膳食纤维供给量为6.72克, 占标准的84%;
4. 钠供给量为362.26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: 红烧狮子头套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-14

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)63克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]42克, 鸡蛋(均值)59克
肉汁萝卜	白萝卜90克
木耳莴苣丝	黑木耳3克, 莴笋[莴苣]75克
贝贝南瓜	南瓜35克
香菜三丝芙蓉羹	芫荽[香菜]6克, 玉米(鲜)11克, 金针菇15克, 鸡蛋白22克

二、食谱营养供给量综合评价表

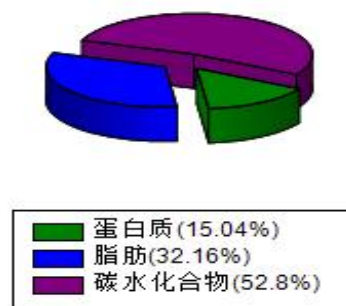
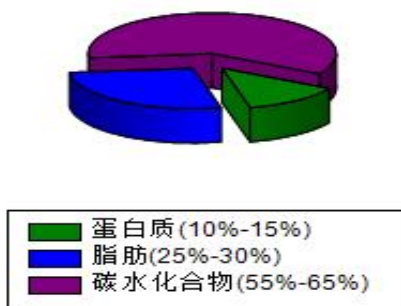
食物种类: 13种

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	849.36	31.93	116.1	142.42	9.68	4.44	227.43	0.48	0.81	34.82
占供给量	96.52	133.04	92.88	40.46	138.29	120	90.97	97.96	165.31	99.49
评价分	11.58	9.02	9.29	4.05	7.23	8.33	8.19	8.82	5.44	8.95

注: 1. 优质蛋白占58.63%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为30克, 占总能量的32.16%;
3. 膳食纤维供给量为4.14克, 占标准的51.75%;
4. 钠供给量为230.19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: 菠萝咕咾肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-15

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
菠萝咕咾肉	菠萝20克, 猪肉(里脊)86克
干锅包菜肉片	茼蒿[球茎甘蓝]40克, 猪肉(瘦)47克
裙菜虾米豆腐	裙带菜(干)12克, 虾米7克, 豆腐(均值)62克
清炒毛白菜	大白菜(青口)85克
红豆圆子羹	红豆沙15克, 粳糯米12克

二、食谱营养供给量综合评价表

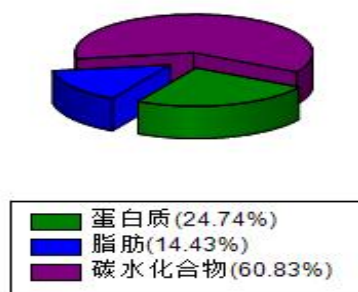
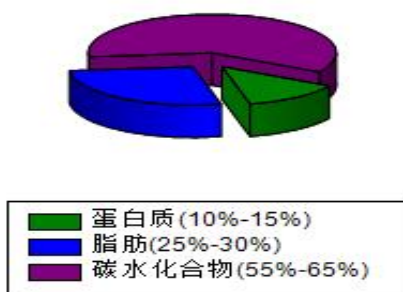
食物种类: 11种

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	823.18	50.92	132.56	340.87	8.94	7.22	82.74	0.85	0.29	43.8
占供给量	93.54	212.17	106.05	96.84	127.71	195.14	33.1	173.47	59.18	125.14
评价分	11.23	5.66	9.43	9.68	7.83	5.12	2.98	5.19	5.33	7.19

- 注: 1. 优质蛋白占68.72%, 其中来自动物蛋白占85.65%, 豆类蛋白占14.35%;
2. 脂肪供给量为13克, 占总能量的14.43%;
3. 膳食纤维供给量为7.26克, 占标准的90.75%;
4. 钠供给量为1006.01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: 香酥鸡排

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-16

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
香酥鸡排	鸡(均值)98克
花菜木耳炒蛋	菜花[花椰菜]40克, 黑木耳8克, 鸡蛋(均值)46克
肉汁黄豆芽	黄豆芽76克
香菇黑菜	香菇(鲜)8克, 油菜82克
酸辣汤	大白菜(均值)12克, 金针菇15克, 鸡蛋白18克, 油面筋6克

二、食谱营养供给量综合评价表

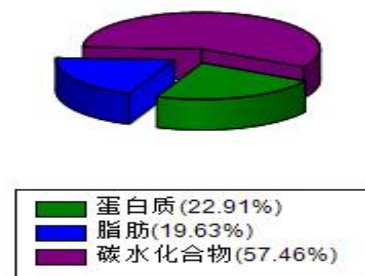
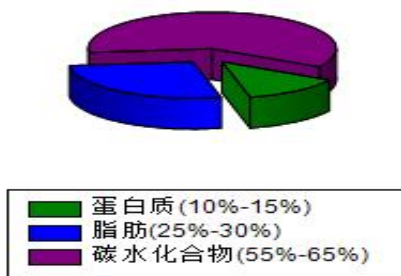
食物种类: 12种

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	771.2	44.17	116.16	130.62	12.92	4.03	164.99	0.28	0.49	34.58
占供给量	87.64	184.04	92.93	37.11	184.57	108.92	66	57.14	100	98.8
评价分	10.52	6.52	9.29	3.71	5.42	9.18	5.94	5.14	9	8.89

注: 1. 优质蛋白占61.4%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为17克, 占总能量的19.63%;
3. 膳食纤维供给量为5.38克, 占标准的67.25%;
4. 钠供给量为174.53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: 红烧排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-17

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
红烧排骨	猪小排78克
上校肉块	猪肉(里脊)50克
青椒土豆丝	尖辣椒(青)8克, 马铃薯[土豆、洋芋]76克
蒜香菠菜	菠菜[赤根菜]88克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]23克, 鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

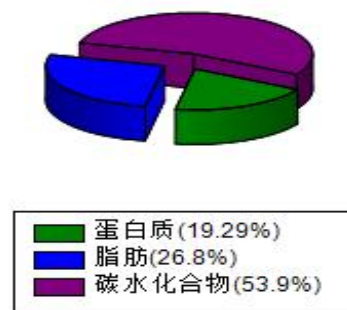
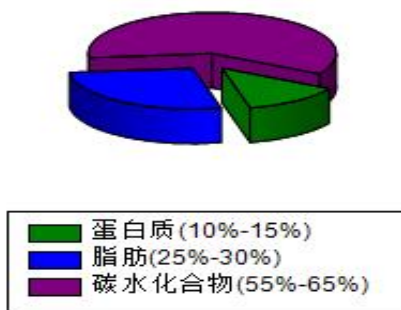
食物种类: 8种

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	853.95	41.19	118.5	128.46	6.88	6.55	569	0.7	0.45	58.01
占供给量	97.04	171.62	94.8	36.49	98.29	177.03	227.6	142.86	91.84	165.74
评价分	11.64	6.99	9.48	3.65	9.83	5.65	3.95	6.3	8.27	5.43

注: 1. 优质蛋白占65.19%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为25克, 占总能量的26.8%;
3. 膳食纤维供给量为3.75克, 占标准的46.88%;
4. 钠供给量为193.67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