

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: 2023-2-27

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95克, 冬瓜15克
特色菌菇鸡蛋肉末粉丝	金针菇12克, 粉丝42克, 猪肉(瘦)32克, 鸡蛋(红皮)30克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]72克, 尖辣椒(青)5克
青椒炒包菜丝	苜蓝[球茎甘蓝]77克
番茄木耳蛋汤	番茄[西红柿]27克, 黑木耳4克, 鸡蛋(均值)25克

二、食谱营养供给量综合评价表

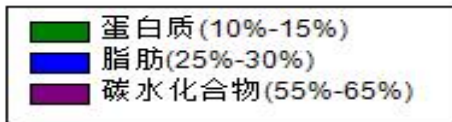
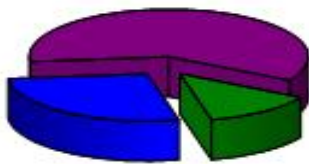
食物种类: 13种

评价结果: 较好

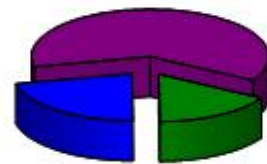
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	909	37.49	145.06	120.3	10.74	5.71	211.34	0.66	0.43	64.12
占供给量	103.3	156.21	116.05	34.18	153.43	154.32	84.54	134.69	87.76	183.2
评价分	11.62	7.68	8.62	3.42	6.52	6.48	7.61	6.68	7.9	4.91

注: 1. 优质蛋白占63.03%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为22克, 占总能量的21.67%;
3. 膳食纤维供给量为4.67克, 占标准的58.38%;
4. 钠供给量为164.32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: 椒香肉排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-2-28

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)110克, 小米(黄)30克
椒香肉排	猪大排105克
豉汁蒜苗鸡丁	蒜苗46克, 鸡(均值)53克
干煸醋溜海带	海带菜(浸)76克
蒜蓉菠菜	菠菜[赤根菜]88克
芥菜蛋羹	芥菜[薊菜]23克, 鸡蛋(均值)28克
芝麻球	芝麻6克, 小麦面粉(标准粉)15克

二、食谱营养供给量综合评价表

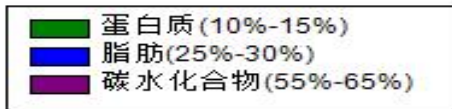
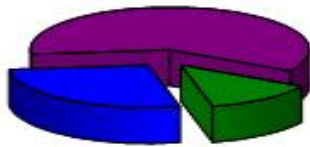
食物种类: 11种

评价结果: 较好

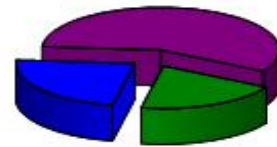
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	797.04	39.22	117.45	228.67	9.12	4.76	647.5	0.79	0.83	50.65
占供给量	90.57	163.42	93.96	64.96	130.29	128.65	259	161.22	169.39	144.71
评价分	10.87	7.34	9.4	6.5	7.68	7.77	3.47	5.58	5.31	6.22

- 注: 1. 优质蛋白占61.22%, 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23.24%;
3. 膳食纤维供给量为3.78克, 占标准的47.25%;
4. 钠供给量为192.47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：红烧狮子头套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-3-1

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)96克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]52克, 鸡蛋(均值)48克
麻婆豆腐	豆腐(均值)76克
白菜面筋	大白菜(均值)73克, 油面筋6克
酸辣汤	大白菜(白口)12克, 金针菇10克, 鸡蛋白23克

二、食谱营养供给量综合评价表

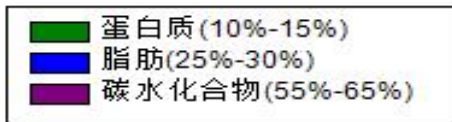
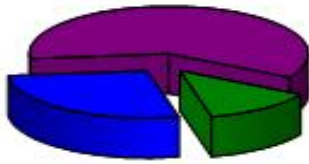
食物种类：10种

评价结果：良好

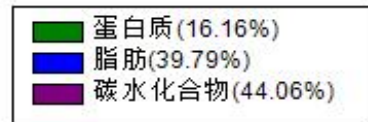
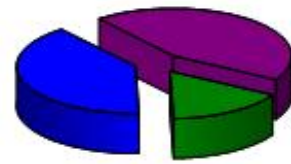
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1013.85	40.95	113.73	239.39	6.6	5.31	193.14	0.47	0.5	34.99
占供给量	115.21	170.62	90.98	68.01	94.29	143.51	77.26	95.92	102.04	99.97
评价分	10.42	7.03	9.1	6.8	9.43	6.97	6.95	8.63	8.82	9

注：1. 优质蛋白占68.08%，其中来自动物蛋白占77.91%，豆类蛋白占22.09%；
2. 脂肪供给量为45克，占总能量的39.79%；
3. 膳食纤维供给量为2.12克，占标准的26.5%；
4. 钠供给量为202.89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: 菠萝猪肉粒套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-2

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
菠萝猪肉粒	菠萝20克, 猪肉(里脊)92克
什锦肉片	猪肉(瘦)66克, 春笋32克, 黑木耳6克
青椒绿豆芽	尖辣椒(青)9克, 绿豆芽80克
蒜香黑菜	油菜81克
香菜玉米蛋羹	芫荽[香菜]6克, 玉米(鲜)16克, 鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

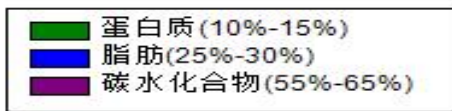
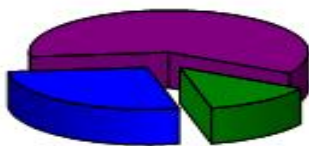
食物种类: 12种

评价结果: 较好

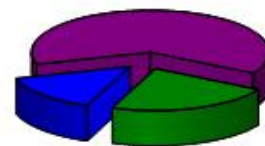
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	684.92	38.66	114.12	85.87	7.15	5.07	132.4	0.67	0.38	35.16
占供给量	77.83	161.08	91.3	24.39	102.14	137.03	52.96	136.73	77.55	100.46
评价分	9.34	7.45	9.13	2.44	9.79	7.3	4.77	6.58	6.98	8.96

注: 1. 优质蛋白占59.08%, 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14.45%;
3. 膳食纤维供给量为9.11克, 占标准的113.88%;
4. 钠供给量为108.01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: 虎皮五香鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-3

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
虎皮五香鸡腿	鸡腿105克
大蒜花菜炒蛋	大蒜(蒜头)6克, 菜花[花椰菜]53克, 鸡蛋(均值)42克
肉汁虾米萝卜丁	虾米6克, 白萝卜72克
蚝油生菜	生菜(叶用莴苣)75克
南瓜酒酿圆子	南瓜(嫩)26克, 糯米[江米](均值)16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	765.15	35.49	134.4	221.41	5.67	4.23	403.59	0.25	0.41	59.44
占供给量	86.95	147.87	107.52	62.9	81	114.32	161.44	51.02	83.67	169.83
评价分	10.43	8.11	9.3	6.29	8.1	8.75	5.57	4.59	7.53	5.3

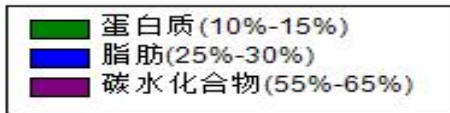
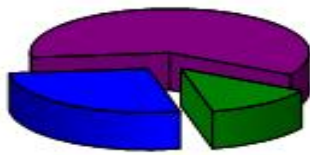
注: 1. 优质蛋白占60.99%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为16克, 占总能量的18.71%;

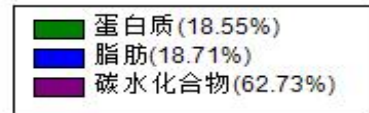
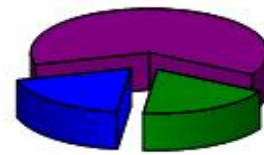
3. 膳食纤维供给量为2.81克, 占标准的35.12%;

4. 钠供给量为517.58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