

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: 2023-3-13

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)105克
豉汁鱼丁玉米粒	沙丁鱼58克, 杏鲍菇26克, 玉米(鲜)10克, 青豆[青大豆]9克, 胡萝卜(黄)11克
蒜泥青菜	油菜86克
金葱烧豆腐	豆腐(均值)78克
肉丝萝卜汤	白萝卜23克, 猪肉(瘦)10克

二、食谱营养供给量综合评价表

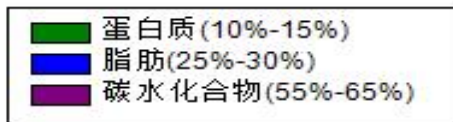
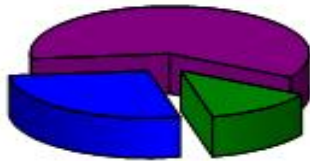
食物种类: 11种

评价结果: 良好

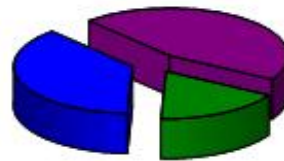
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	991.66	43.04	116	341.06	8.11	5.14	293.33	0.43	0.37	22.82
占供给量	112.69	179.33	92.8	96.89	115.86	138.92	117.33	87.76	75.51	65.2
评价分	10.65	6.69	9.28	9.69	8.63	7.2	7.67	7.9	6.8	5.87

注: 1. 优质蛋白占64.82%, 其中来自动物蛋白占77.35%, 豆类蛋白占22.65%;
2. 脂肪供给量为41克, 占总能量的37.47%;
3. 膳食纤维供给量为3.6克, 占标准的45%;
4. 钠供给量为270.64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: 黑胡椒大排套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-14

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
黑胡椒大排	猪大排102克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]58克, 鸡蛋(均值)45克
开胃生瓜	菜瓜[生瓜]80克
面筋白菜	大白菜(白口)72克, 油面筋7克
紫菜蛋汤	紫菜(干)16克, 鸡蛋(白皮)22克

二、食谱营养供给量综合评价表

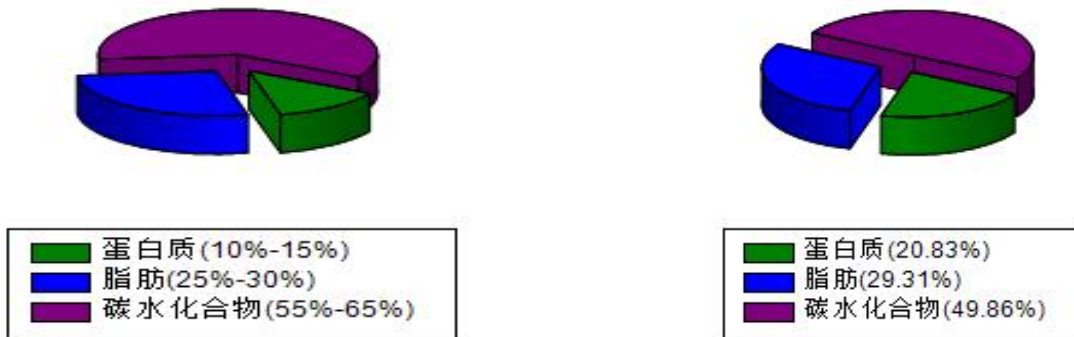
食物种类: 9种

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	890.44	46.36	114.02	189.67	8.23	4.48	175.76	1.05	0.48	32.14
占供给量	101.19	193.17	91.22	53.88	117.57	121.08	70.3	214.29	97.96	91.83
评价分	11.86	6.21	9.12	5.39	8.51	8.26	6.33	4.2	8.82	8.26

注: 1. 优质蛋白占68.08%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为29克, 占总能量的29.31%;
3. 膳食纤维供给量为3.11克, 占标准的38.88%;
4. 钠供给量为221.55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: 咖喱排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-15

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
咖喱排骨	猪小排108克
上校肉块	猪肉(里脊)68克
素炒茼蒿	茼蒿83克
肉汤素同肠	素鸡73克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]25克, 鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

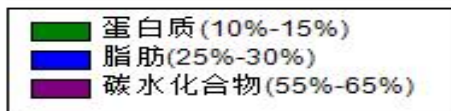
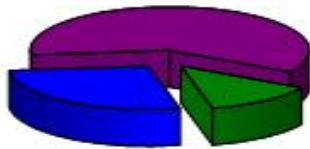
食物种类: 7种

评价结果: 较好

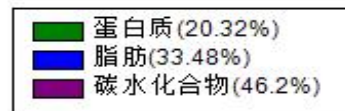
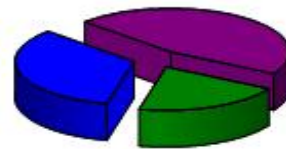
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	891.43	45.29	104.04	295.37	7.3	6.43	141.42	0.54	0.32	4.75
占供给量	101.3	188.71	83.23	83.91	104.29	173.78	56.57	110.2	65.31	13.57
评价分	11.85	6.36	8.32	8.39	9.59	5.75	5.09	8.17	5.88	1.22

注: 1. 优质蛋白占78.56%, 其中来自动物蛋白占66.16%, 豆类蛋白占33.84%;
2. 脂肪供给量为33克, 占总能量的33.48%;
3. 膳食纤维供给量为1.3克, 占标准的16.25%;
4. 钠供给量为382.9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: 芝麻鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-16

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
芝麻鸡腿	芝麻(白)12克, 鸡腿96克
开洋什锦老烧蛋	虾米11克, 莴笋[莴苣]30克, 猪肉(瘦)43克, 鸡蛋(均值)32克
青椒土豆丝	尖辣椒(青)2克, 马铃薯[土豆、洋芋]78克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]86克
榨菜菌菇汤	腌榨菜12克, 金针菇16克

二、食谱营养供给量综合评价表

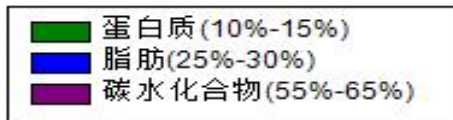
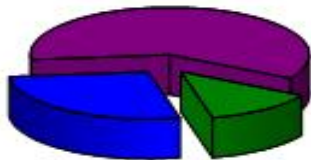
食物种类: 13 种

评价结果: 较好

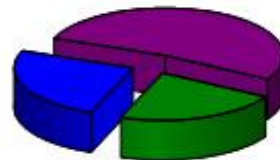
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	886.37	49.6	120.92	272.81	12.12	6.33	487.55	0.62	0.82	42.48
占供给量	100.72	206.67	96.74	77.5	173.14	171.08	195.02	126.53	167.35	121.37
评价分	11.91	5.81	9.67	7.75	5.78	5.85	4.61	7.11	5.38	7.42

- 注: 1. 优质蛋白占66.85%, 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25.2%;
3. 膳食纤维供给量为4.44克, 占标准的55.5%;
4. 钠供给量为1258.14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: 青椒蚝油牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-17

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
青椒蚝油牛柳	尖辣椒(青)9克, 牛肉(里脊肉)96克
飘香鲜肉球	猪肉(肥瘦)(均值)68克
清炒毛白菜	大白菜(青口)89克
榨菜炒冬瓜	腌榨菜15克, 冬瓜80克
芥菜豆腐羹	芥菜[薺菜]29克, 豆腐(均值)40克

二、食谱营养供给量综合评价表

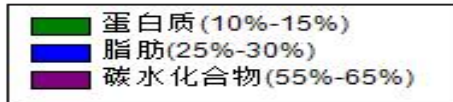
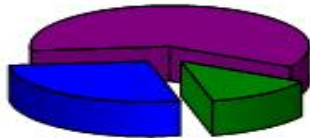
食物种类: 9种

评价结果: 较好

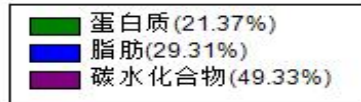
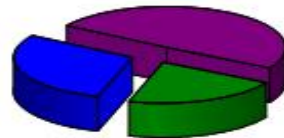
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	874.32	46.7	111.63	259.97	10.15	10.78	180.76	0.37	0.41	57.67
占供给量	99.35	194.58	89.3	73.86	145	291.35	72.3	75.51	83.67	164.77
评价分	11.92	6.17	8.93	7.39	6.9	3.43	6.51	6.8	7.53	5.46

注: 1. 优质蛋白占71.8%, 其中来自动物蛋白占90.34%, 豆类蛋白占9.66%;
2. 脂肪供给量为28克, 占总能量的29.31%;
3. 膳食纤维供给量为4.65克, 占标准的58.12%;
4. 钠供给量为815.2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