

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: 特色黄焖鸡套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-20

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)130克
特色黄焖鸡	鸡(均值)97克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]52克, 鸡蛋(均值)50克
如意菜	尖辣椒(青)3克, 黄豆芽93克
素炒青菜	油菜85克
冬瓜虾米汤	冬瓜27克, 虾米10克

二、食谱营养供给量综合评价表

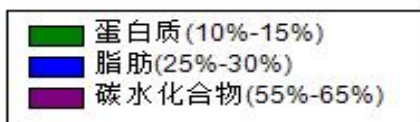
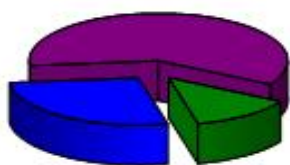
食物种类: 9种

评价结果: 良好

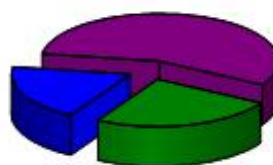
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	757.94	47.43	108.79	254.89	7.03	4.31	272.93	0.27	0.43	40.62
占供给量	86.13	197.63	87.03	72.41	100.43	116.49	109.17	55.1	87.76	116.06
评价分	10.34	6.07	8.7	7.24	9.96	8.58	8.24	4.96	7.9	7.75

注: 1. 优质蛋白占69.15%, 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19.09%;
3. 膳食纤维供给量为3.23克, 占标准的40.38%;
4. 钠供给量为1010.44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: 2023-3-21

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
清蒸排骨	猪小排108克
特色菌菇肉末粉丝	金针菇18克, 猪肉(瘦)58克, 粉丝32克
药芹香干	芹菜(白芹)72克, 豆腐干(香干)13克
素炒白菜	大白菜(白口)86克
紫菜蛋汤	紫菜(干)9克, 鸡蛋(均值)20克
玉米	玉米(鲜)50克

二、食谱营养供给量综合评价表

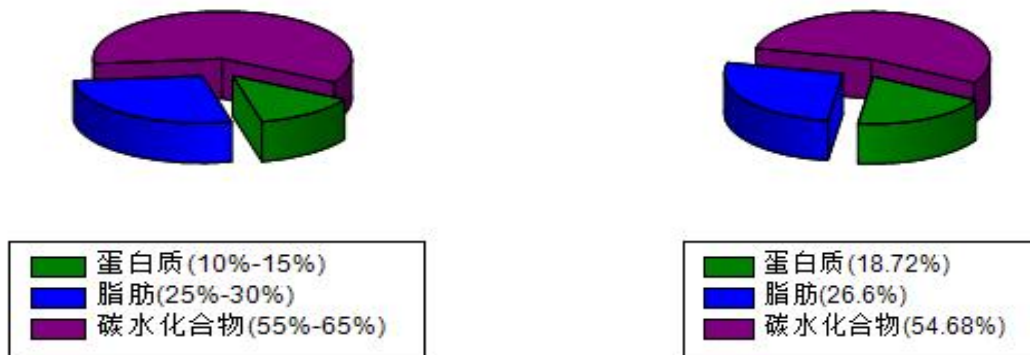
食物种类: 11种

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	899.76	42.12	127.89	199.33	12.62	6.98	147.51	0.71	0.49	25.52
占供给量	102.25	175.5	102.31	56.63	180.29	188.65	59	144.9	100	72.91
评价分	11.74	6.84	9.77	5.66	5.55	5.3	5.31	6.21	9	6.56

注: 1. 优质蛋白占66.33%, 其中来自动物蛋白占92.66%, 豆类蛋白占7.34%;
2. 脂肪供给量为27克, 占总能量的26.6%;
3. 膳食纤维供给量为5.05克, 占标准的63.13%;
4. 钠供给量为293.67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。

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：2023-3-22

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
椒香肉排	猪大排98克
黄金蛋饺	鸡蛋(均值)38克, 猪肉(肥瘦)(均值)72克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]86克
醋溜海带	海带菜(浸)75克
菌菇榨菜蛋汤	金针菇12克, 腌榨菜6克, 鸡蛋(红皮)20克

二、食谱营养供给量综合评价表

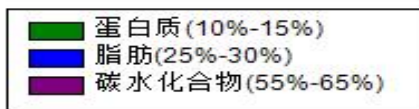
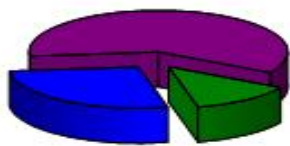
食物种类：9种

评价结果：较好

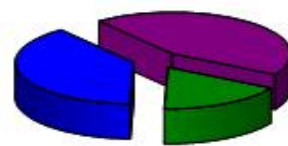
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	962.34	41.41	108.2	160	7.02	5.26	522.08	0.96	0.61	24.68
占供给量	109.36	172.54	86.56	45.45	100.29	142.16	208.83	195.92	124.49	70.51
评价分	10.97	6.95	8.66	4.55	9.97	7.03	4.31	4.59	7.23	6.35

- 注：1. 优质蛋白占69.4%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为42克，占总能量的38.91%；
3. 膳食纤维供给量为2.58克，占标准的32.25%；
4. 钠供给量为474.79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。

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: 2023-3-23

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
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)95克
洋葱肉卷	洋葱[葱头]20克, 猪肉(瘦)65克, 小麦面粉(标准粉)19克
清炒毛白菜	大白菜(青口)76克
豉汁包菜	苜蓝[球茎甘蓝]82克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]26克, 鸡蛋(均值)30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	979.52	37.84	124.33	106.13	5.91	5.69	138.61	0.67	0.39	46.51
占供给量	111.31	157.67	99.46	30.15	84.43	153.78	55.44	136.73	79.59	132.89
评价分	10.78	7.61	9.95	3.02	8.44	6.5	4.99	6.58	7.16	6.77

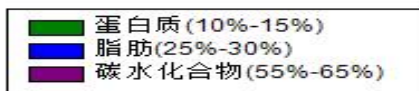
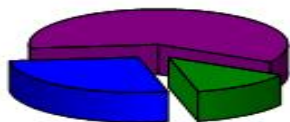
注: 1. 优质蛋白占63.79%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为38克, 占总能量的34.81%;

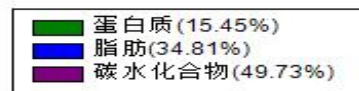
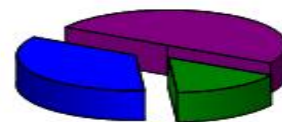
3. 膳食纤维供给量为2.51克, 占标准的31.38%;

4. 钠供给量为175.03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: 泰式咖喱排骨套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-3-24

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
泰式咖喱排骨	猪小排109克
花菜炒蛋	菜花[花椰菜]50克, 鸡蛋(均值)56克
蒜泥茼蒿	茼蒿78克
肉末豆腐	豆腐(均值)80克
酸辣汤	大白菜(白口)12克, 金针菇10克, 油面筋6克, 鸡蛋白17克

二、食谱营养供给量综合评价表

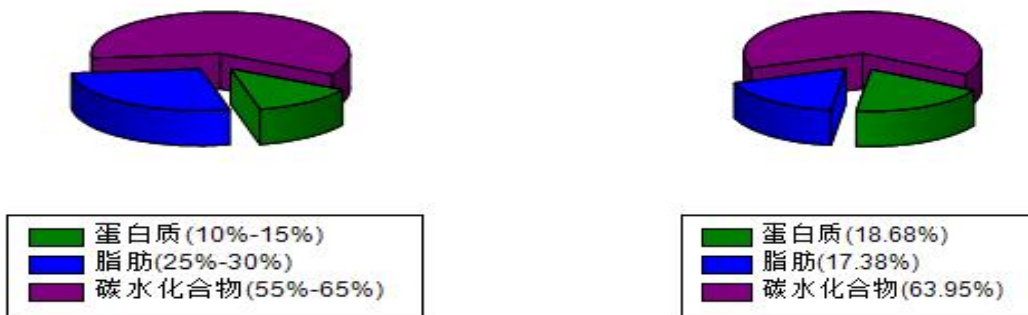
食物种类: 11种

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	684.12	31.94	112.45	290.23	8.12	4.05	341.25	0.37	0.73	47.02
占供给量	77.74	133.08	89.96	82.45	116	109.46	136.5	75.51	148.98	134.34
评价分	9.33	9.02	9	8.25	8.62	9.14	6.59	6.8	6.04	6.7

注: 1. 优质蛋白占54.48%, 其中来自动物蛋白占62.76%, 豆类蛋白占37.24%;
2. 脂肪供给量为13克, 占总能量的17.38%;
3. 膳食纤维供给量为3.2克, 占标准的40%;
4. 钠供给量为251.81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