

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：火山石烤肠套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-3-28

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
紫米饭	粳米(特等)100克，黑米30克
火山石烤肠	热狗肠96克
三鲜肉片面筋	春笋32克，猪肉(瘦)57克，胡萝卜(黄)12克，黑木耳6克
虾米荤汤萝卜丁	虾米8克，白萝卜88克
油淋菠菜	菠菜[赤根菜]76克
五彩芙蓉羹	玉米(鲜)9克，香菇(鲜)6克，鸡蛋(均值)23克，金针菇15克

二、食谱营养供给量综合评价表

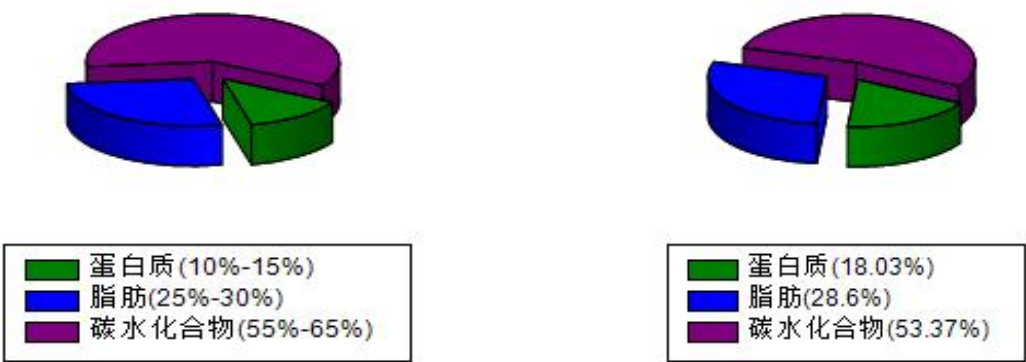
食物种类：14 种

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	860.65	38.8	122.2	198.28	15.98	6.2	523.67	0.56	0.45	47.76
占供给量	97.8	161.67	97.76	56.33	228.29	167.57	209.47	114.29	91.84	136.46
评价分	11.74	7.42	9.78	5.63	4.38	5.97	4.3	7.87	8.27	6.6

注：1. 优质蛋白占60.28%，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28.6%；
3. 膳食纤维供给量为7.46克，占标准的93.25%；
4. 钠供给量为1320.03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：黑胡椒年糕牛柳套餐 供膳对象：7-12岁 供膳日期：2023-3-30

一、营养午餐食谱简介

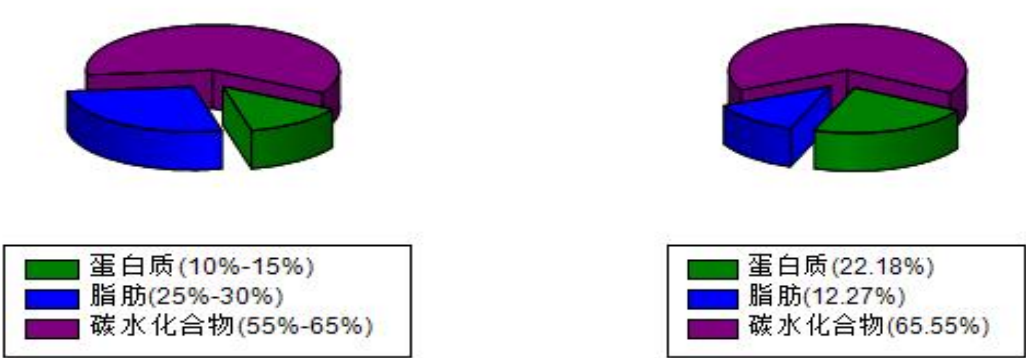
名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
黑胡椒年糕牛柳	牛肉(里脊肉)56克，年糕18克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]45克，鸡蛋(均值)54克
白菜面筋	大白菜(白口)85克，油面筋4克
蒜蓉生瓜木耳	菜瓜[生瓜]66克，黑木耳2克
酸辣汤	金针菇12克，千张[百叶]15克，鸡蛋白22克

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	710.95	39.43	119.41	179.68	9.8	7.07	177.17	0.28	0.44	32.86
占供给量	80.79	164.29	95.53	51.05	140	191.08	70.87	57.14	89.8	93.89
评价分	9.69	7.3	9.55	5.1	7.14	5.23	6.38	5.14	8.08	8.45

注：1. 优质蛋白占65.53%，其中来自动物蛋白占85.76%，豆类蛋白占14.24%；
2. 脂肪供给量为10克，占总能量的12.27%；
3. 膳食纤维供给量为3.02克，占标准的37.75%；
4. 钠供给量为187.4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：茄汁狮子头套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-3-31

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
茄汁狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)100克，番茄酱18克
莴苣芙蓉鸡片	莴笋[莴苣]42克，鸡蛋白30克，鸡(均值)38克
榨菜肉汁粉皮	腌榨菜6克，粉皮72克
蒜蓉包菜	苤蓝[球茎甘蓝]88克
南瓜圆子羹	南瓜(嫩)28克，粳糯米22克

二、食谱营养供给量综合评价表

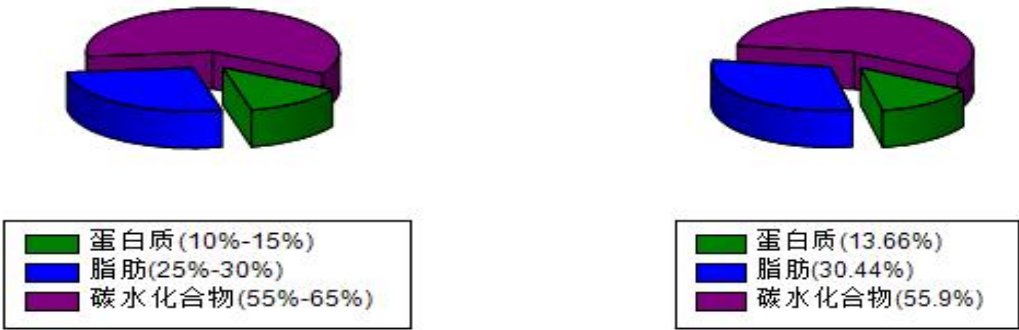
食物种类：11 种

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	984.09	33.61	152.74	138.64	5.17	4.74	82.98	0.42	0.37	35.34
占供给量	111.83	140.04	122.19	39.39	73.86	128.11	33.19	85.71	75.51	100.97
评价分	10.73	8.57	8.18	3.94	7.39	7.81	2.99	7.71	6.8	8.91

注：1. 优质蛋白占58.61%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为33克，占总能量的30.44%；
3. 膳食纤维供给量为3.03克，占标准的37.88%；
4. 钠供给量为421.4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。