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：2023-4-3

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
清蒸排骨	猪小排98克
鱼香肉丝	春笋28克，胡萝卜(黄)10克，猪肉(瘦)68克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]78克，尖辣椒(青)5克
蒜香菠菜	菠菜[赤根菜]80克
酸辣汤	大白菜(均值)15克，千张[百叶]12克，金针菇10克，油面筋8克，鸡蛋(均值)26克

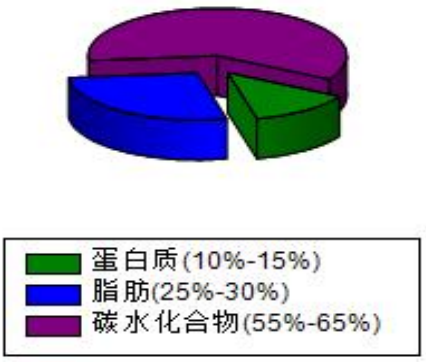
二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类：13 种　　评价结果：较好

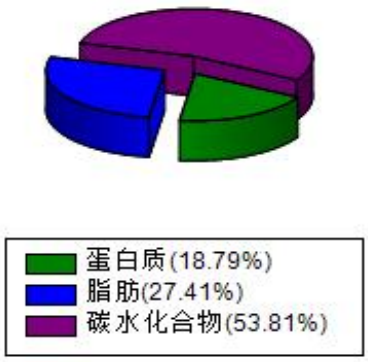
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	882.73	41.46	122.81	161.03	8.07	6.66	515.09	0.64	0.42	50.67
占供给量	100.31	172.75	98.25	45.75	115.29	180	206.04	130.61	85.71	144.77
评价分	11.96	6.95	9.82	4.57	8.67	5.56	4.37	6.89	7.71	6.22

注：1.优质蛋白占60.08%，其中来自动物蛋白占88.2%，豆类蛋白占11.8%；
2.脂肪供给量为27克，占总能量的27.41%；
3.膳食纤维供给量为4.17克，占标准的52.12%；
4.钠供给量为187.53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：特色黄焖鸡套餐　　供膳对象：7-12岁　　供膳日期：2023-4-4

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)120克，小米(黄)24克
特色黄焖鸡	鸡(均值)91克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]50克，鸡蛋(均值)48克
豉汁蒜香花菜木耳	菜花[花椰菜]80克，黑木耳9克
香菇细菜	香菇(鲜)5克，油菜(小)75克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)12克，鸡蛋(白皮)24克

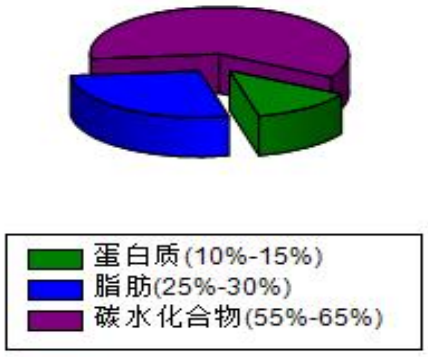
二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类：11 种　　评价结果：较好

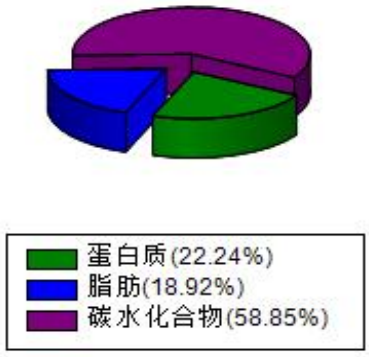
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	801.74	44.57	127.79	353.76	18.81	4.89	413.71	0.36	0.75	50.9
占供给量	91.11	185.71	102.23	100.5	268.71	132.16	165.48	73.47	153.06	145.43
评价分	10.93	6.46	9.78	9.95	3.72	7.57	5.44	6.61	5.88	6.19

注：1.优质蛋白占60.56%，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18.92%；
3.膳食纤维供给量为9.99克，占标准的124.88%；
4.钠供给量为738.71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

打印日期：2023-3-30

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：黑椒牛柳套餐　　供膳对象：7-12岁　　供膳日期：2023-4-6

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
黑椒牛柳	牛肉(里脊肉)103克
三色玉米鸡丁	鸡(均值)52克，玉米(鲜)20克，马铃薯[土豆、洋芋]30克
醋溜海带	海带菜(浸)86克
荤汤烂糊白菜	大白菜(白口)93克
香菜三丝蛋羹	芫荽[香菜]13克，金针菇18克，鸡蛋(均值)24克

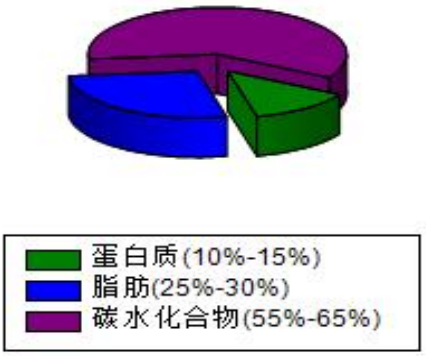
二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类：10 种　　评价结果：较好

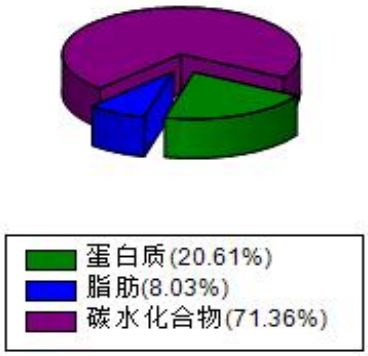
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	636.59	32.8	116.64	145.06	6.97	6.4	100.5	0.3	0.45	35.57
占供给量	72.34	136.67	93.31	41.21	99.57	172.97	40.2	61.22	91.84	101.63
评价分	8.68	8.78	9.33	4.12	9.96	5.78	3.62	5.51	8.27	8.86

注：1.优质蛋白占57.96%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2.脂肪供给量为6克，占总能量的8.03%；
3.膳食纤维供给量为3.02克，占标准的37.75%；
4.钠供给量为140.58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

打印日期：2023-3-30

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：葱烤大排套餐　　供膳对象：7-12岁　　供膳日期：2023-4-7

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
葱烤大排	猪大排104克
洋葱肉卷	洋葱圈30克，鸡(均值)50克
榨菜银芽	腌榨菜6克，绿豆芽82克
蒜蓉炒茼蒿	茼蒿85克
番茄金针菇蛋汤	番茄[西红柿]37克，金针菇12克，鸡蛋(均值)28克

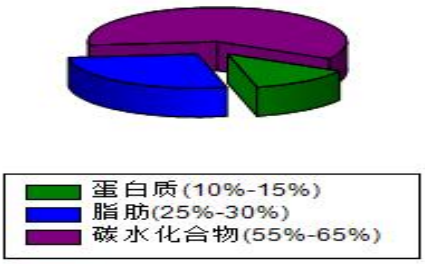
二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类：10 种　　评价结果：良好

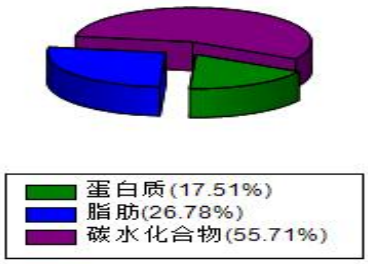
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	863.04	37.79	123.45	175.81	6.78	4.16	385.34	0.91	0.45	30.49
占供给量	98.07	157.46	98.76	49.95	96.86	112.43	154.14	185.71	91.84	87.11
评价分	11.77	7.62	9.88	4.99	9.69	8.89	5.84	4.85	8.27	7.84

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26克，占总能量的26.78%；
3.膳食纤维供给量为3.38克，占标准的42.25%；
4.钠供给量为624.65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