

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：沙茶肉片套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-4-10

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
沙茶肉片	猪肉(瘦)96克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]47克，鸡蛋(均值)42克
干锅土豆	马铃薯[土豆、洋芋]78克
蒜蓉包菜丝	苤蓝[球茎甘蓝]79克
冬瓜裙菜蛋汤	冬瓜26克，裙带菜(干)5克，鸡蛋(红皮)24克

二、食谱营养供给量综合评价表

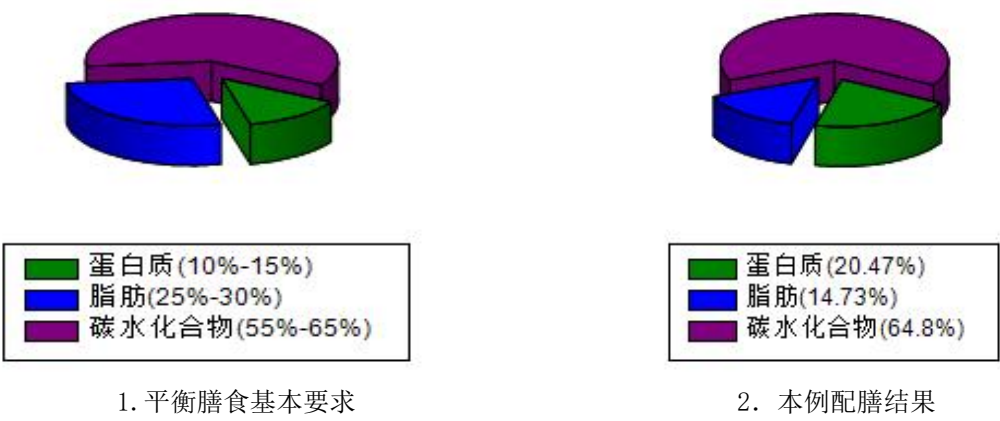
食物种类：9 种

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	741.52	37.94	124.63	152.82	6.76	4.99	247.4	0.69	0.38	67.06
占供给量	84.26	158.08	99.7	43.41	96.57	134.86	98.96	140.82	77.55	191.6
评价分	10.11	7.59	9.97	4.34	9.66	7.41	8.91	6.39	6.98	4.7

注：1. 优质蛋白占63.49%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为12克，占总能量的14.73%；
3. 膳食纤维供给量为4克，占标准的50%；
4. 钠供给量为386.21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

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：糖醋排骨套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-4-11

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
糖醋排骨	猪小排98克
上校肉块	猪肉(里脊)55克
葱油花菜胡萝卜	菜花[花椰菜]75克, 胡萝卜(黄)12克
青菜百叶	油菜72克, 千张[百叶]18克
豆腐蛋汤	豆腐(均值)35克, 鸡蛋(均值)22克

二、食谱营养供给量综合评价表

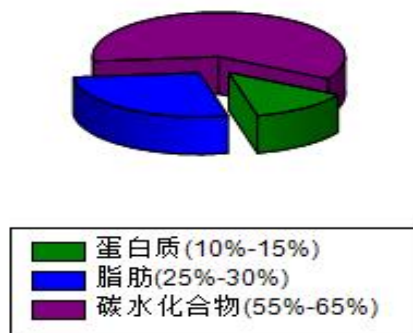
食物种类: 10 种

评价结果：较好

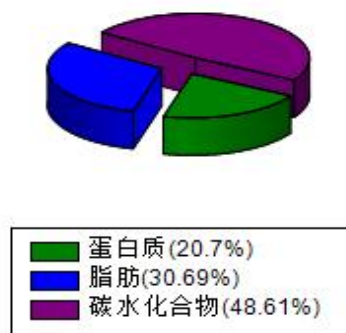
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	920	47.61	115.56	286.04	7.1	8.02	258.05	0.77	0.49	67.13
占供给量	104.55	198.37	92.45	81.26	101.43	216.76	103.22	157.14	100	191.8
评价分	11.48	6.05	9.24	8.13	9.86	4.61	8.72	5.73	9	4.69

注: 1. 优质蛋白占70.83%, 其中来自动物蛋白占77.76%, 豆类蛋白占22.24%;
2. 脂肪供给量为31克, 占总能量的30.69%;
3. 膳食纤维供给量为4.02克, 占标准的50.25%;
4. 钠供给量为183.48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：卡兹肉排套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期: 2023-4-12

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
卡兹肉排	猪大排102克
京酱肉丝	猪肉(瘦)78克
蒜香小毛白菜	小白菜82克
千张如意菜	千张[百叶]10克, 黄豆芽75克
椰汁南瓜圆子羹	南瓜(嫩)21克, 椰子10克, 糯米[江米](均值)23克

二、食谱营养供给量综合评价表

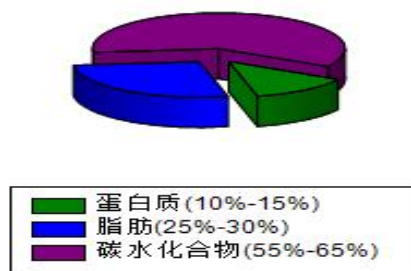
食物种类：9 种

评价结果：较好

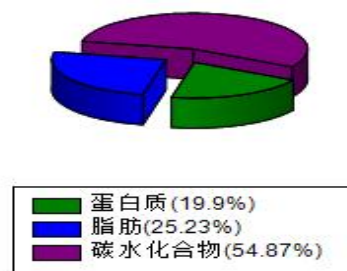
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	913.56	45.46	138.09	202.24	6.94	6.31	299.53	1.17	0.39	30.23
占供给量	103.81	189.42	110.47	57.45	99.14	170.54	119.81	238.78	79.59	86.37
评价分	11.56	6.34	9.05	5.75	9.91	5.86	7.51	3.77	7.16	7.77

注：1. 优质蛋白占65.08%，其中来自动物蛋白占91.72%，豆类蛋白占8.28%；
2. 脂肪供给量为26克，占总能量的25.23%；
3. 膳食纤维供给量为3.32克，占标准的41.5%；
4. 钠供给量为169.26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

烹調師：張師傅

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：五香鸡腿套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期: 2023-4-13

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
五香鸡腿	鸡腿95克
莴苣鲍菇炒蛋	莴笋[莴苣]45克, 杏鲍菇15克, 鸡蛋(均值)42克
肉汁白菜粉丝	大白菜(均值)68克, 粉丝20克
木耳素同肠	黑木耳10克, 素鸡77克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]32克, 鸡蛋(白皮)30克

二、食谱营养供给量综合评价表

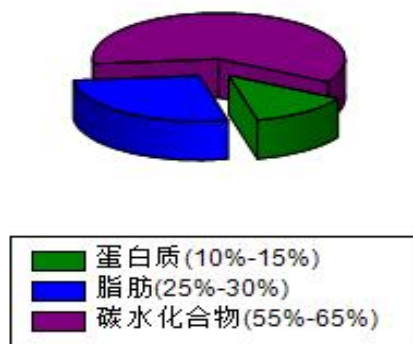
食物种类: 11 种

评价结果：较好

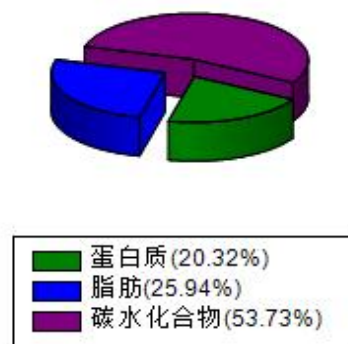
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	928.01	47.15	130.25	377.42	19.49	5.22	211.67	0.3	0.5	35.16
占供给量	105.46	196.46	104.2	107.22	278.43	141.08	84.67	61.22	102.04	100.46
评价分	11.38	6.11	9.6	9.33	3.59	7.09	7.62	5.51	8.82	8.96

注：1. 优质蛋白占72.22%，其中来自动物蛋白占67.53%，豆类蛋白占32.47%；
2. 脂肪供给量为27克，占总能量的25.94%；
3. 膳食纤维供给量为5.43克，占标准的67.88%；
4. 钠供给量为472.46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

烹調師：張師傅

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：水饺套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-4-14

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
猪肉水饺	饺子(猪肉白菜馅) 300克
梅干菜	腌雪菜18克, 猪肉(肥瘦) (均值) 97克
香菜菌菇粟米羹	茼蒿[香菜]6克, 金针菇21克, 玉米(鲜)18克

二、食谱营养供给量综合评价表

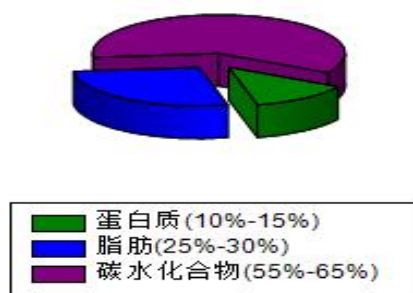
食物种类：6 种

评价结果：较好

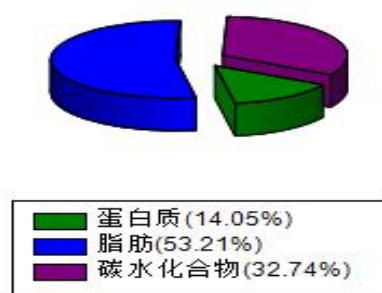
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1261.57	44.32	119.33	236.16	6.87	4.94	31.41	0.49	0.49	11.62
占供给量	143.36	184.67	95.46	67.09	98.14	133.51	12.56	100	100	33.2
评价分	8.37	6.5	9.55	6.71	9.81	7.49	1.13	9	9	2.99

注：1. 优质蛋白占24.73%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为75克，占总能量的53.21%；
3. 膳食纤维供给量为15.61克，占标准的195.12%；
4. 钠供给量为3172.37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

烹調師：張師傅