

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: 飘香鱼球烧肉圆套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-4-17

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
飘香鱼球烧肉圆	鱼丸28克, 猪肉(瘦)68克
脆香肉饼	猪肉(里脊)62克
素炒青菜	油菜76克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]79克
木耳冬瓜汤	黑木耳12克, 冬瓜23克

二、食谱营养供给量综合评价表

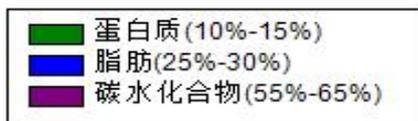
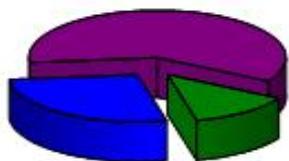
食物种类: 8种

评价结果: 较好

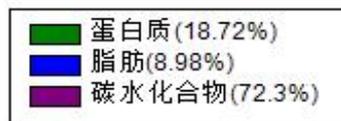
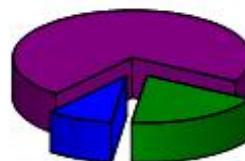
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	661.31	30.95	124.92	183.69	16.19	4.55	103.84	0.56	0.3	48.51
占供给量	75.15	128.96	99.94	52.18	231.29	122.97	41.54	114.29	61.22	138.6
评价分	9.02	9.31	9.99	5.22	4.32	8.13	3.74	7.87	5.51	6.49

注: 1. 优质蛋白占55.86%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为7克, 占总能量的8.98%;
3. 膳食纤维供给量为5.11克, 占标准的63.87%;
4. 钠供给量为332.4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。

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: 2023-4-18

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
青菜香肠蛋炒饭	粳米(特等)130克, 油菜22克, 香肠17克, 香菇(鲜)10克, 鸡蛋(白皮)18克
清蒸排骨	猪小排103克
蒜泥菠菜	菠菜[赤根菜]70克
荤汤如意菜	黄豆芽78克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]27克, 鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

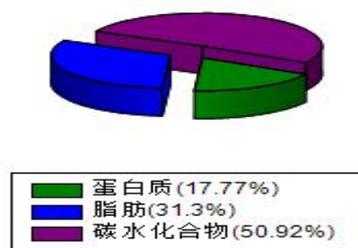
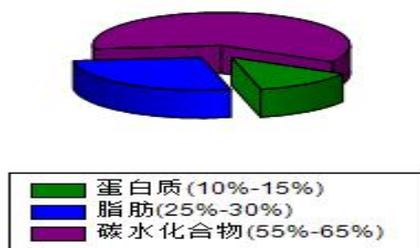
食物种类: 10种

评价结果: 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	843.53	37.48	110.95	156.94	7.19	6.72	501.9	0.52	0.49	41.79
占供给量	95.86	156.17	88.76	44.59	102.71	181.62	200.76	106.12	100	119.4
评价分	11.5	7.68	8.88	4.46	9.74	5.51	4.48	8.48	9	7.54

注: 1. 优质蛋白占58.16%, 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31.3%;
3. 膳食纤维供给量为3.59克, 占标准的44.88%;
4. 钠供给量为577.34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: 2023-4-19

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
糖醋排骨	猪小排98克
脆香鳕鱼排	鳕鱼[明太鱼]48克, 小麦面粉(标准粉)22克
清炒毛白菜	大白菜(青口)94克
葱油豆腐	豆腐(均值)75克
紫菜蛋汤	紫菜(干)14克, 鸡蛋(均值)24克

二、食谱营养供给量综合评价表

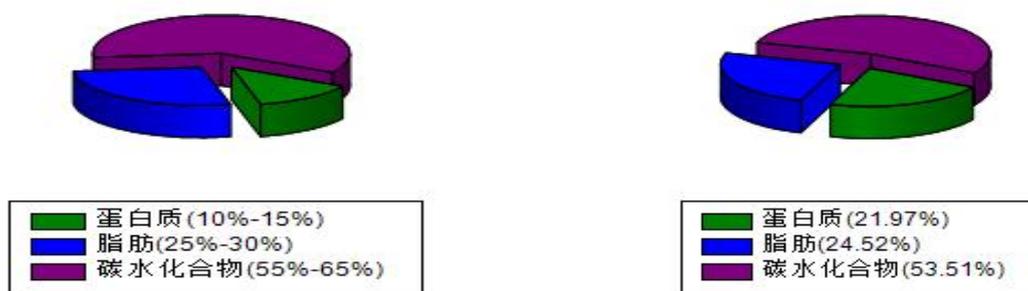
食物种类: 8种

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	867.39	47.64	120.82	272.02	13.04	6.56	148.82	0.51	0.5	26.6
占供给量	98.57	198.5	96.66	77.28	186.29	177.3	59.53	104.08	102.04	76
评价分	11.83	6.05	9.67	7.73	5.37	5.64	5.36	8.65	8.82	6.84

注: 1. 优质蛋白占66.65%, 其中来自动物蛋白占80.85%, 豆类蛋白占19.15%;
2. 脂肪供给量为24克, 占总能量的24.52%;
3. 膳食纤维供给量为4.94克, 占标准的61.75%;
4. 钠供给量为300.48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: 果酱牛肉饼套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-4-20

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
果酱牛肉饼	牛肉(肥瘦)(均值)89克, 小麦面粉(标准粉)13克
特色菌菇肉末粉丝	金针菇12克, 猪肉(瘦)48克, 粉丝40克
韭菜生瓜丝	韭菜38克, 菜瓜[生瓜]52克
蒜泥甘蓝菜	苜蓝[球茎甘蓝]80克
榨菜蛋汤	腌榨菜16克, 鸡蛋(均值)28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	816.6	40.06	147.24	153.21	9.66	7.09	215.18	0.49	0.38	50.4
占供给量	92.8	166.92	117.79	43.53	138	191.62	86.07	100	77.55	144
评价分	11.14	7.19	8.49	4.35	7.25	5.22	7.75	9	6.98	6.25

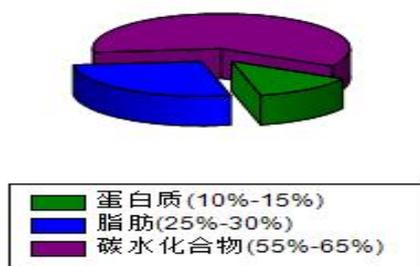
注: 1. 优质蛋白占64.3%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为9克, 占总能量的10.1%;

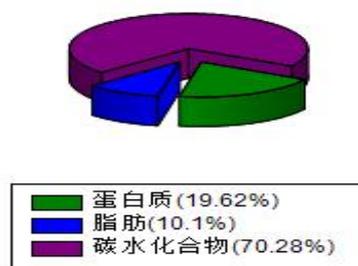
3. 膳食纤维供给量为3.67克, 占标准的45.88%;

4. 钠供给量为839.95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: 五香鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-4-21

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
五香鸡腿	鸡腿105克
青椒茭白肉丝	尖辣椒(青)6克, 茭白48克, 猪肉(瘦)42克
开胃西芹	芹菜(白芹)88克
白菜面筋	大白菜(白口)72克, 油面筋8克
糖桂花汤山芋	芋头[毛芋]40克

二、食谱营养供给量综合评价表

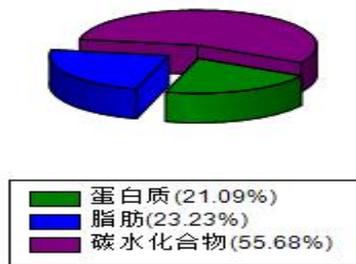
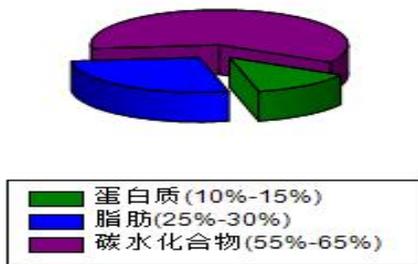
食物种类: 9种

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	817.08	43.09	118.14	135.1	6.41	5.16	100.3	0.4	0.38	32.76
占供给量	92.85	179.54	94.51	38.38	91.57	139.46	40.12	81.63	77.55	93.6
评价分	11.14	6.68	9.45	3.84	9.16	7.17	3.61	7.35	6.98	8.42

注: 1. 优质蛋白占64.35%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为21克, 占总能量的23.23%;
3. 膳食纤维供给量为5.02克, 占标准的62.75%;
4. 钠供给量为218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