

营养给您健康、智慧与力量！

新洁餐饮营养午餐日报单

供膳日期：2023-4-23

一、营养午餐食谱简介

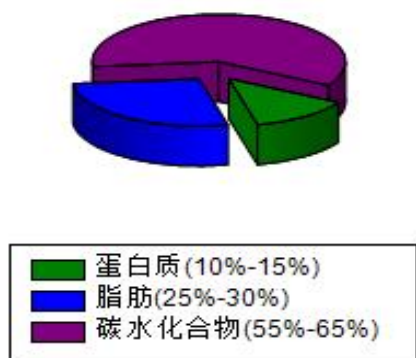
名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
春笋红烧肉	春笋25克, 猪肉(肥瘦)(均值)86克
特色肉末炒粉丝	猪肉(瘦)44克, 粉丝50克
烂糊白菜	大白菜(白口)86克
虾米萝卜	虾米5克, 白萝卜82克
香菇蛋汤	香菇(鲜)18克, 鸡蛋(均值)32克

评价结果：较好

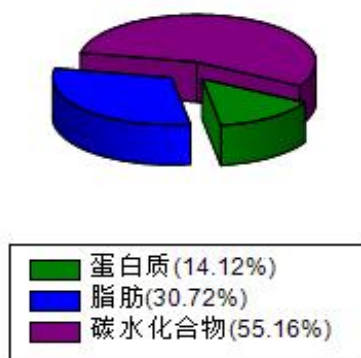
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1014.6	35.81	143.63	162.85	8.89	5.33	111.66	0.54	0.37	33.47
占供给量	115.3	149.21	114.9	46.26	127	144.05	44.66	110.2	75.51	95.63
评价分	10.41	8.04	8.7	4.63	7.87	6.94	4.02	8.17	6.8	8.61

注：1. 优质蛋白占64.92%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为35克，占总能量的30.72%；
3. 膳食纤维供给量为3.77克，占标准的47.12%；
4. 钠供给量为442.75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。

烹调师：张师傅

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称：黑胡椒大排套餐 供膳对象：7-12岁 供膳日期：2023-4-25

一、营养午餐食谱简介

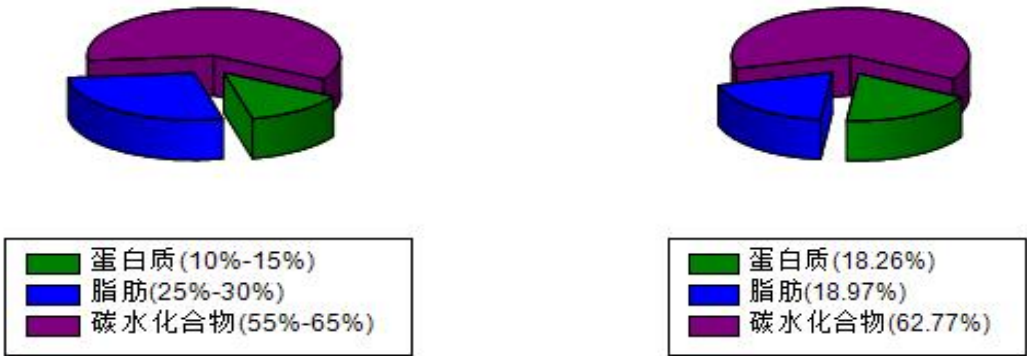
名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
黑胡椒大排	猪大排102克
三色玉米鸡丁	玉米(鲜)23克，胡萝卜(红)10克，鸡(均值)68克
清炒菠菜	菠菜[赤根菜]78克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]75克
榨菜木耳蛋汤	腌榨菜6克，黑木耳10克，鸡蛋(均值)24克

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	764.86	34.92	125.8	128.82	15.1	4.17	435.87	0.6	0.36	39.69
占供给量	86.92	145.5	100.64	36.6	215.71	112.7	174.35	122.45	73.47	113.4
评价分	10.43	8.25	9.94	3.66	4.64	8.87	5.16	7.35	6.61	7.94

注：1. 优质蛋白占58.33%，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18.97%；
3. 膳食纤维供给量为5.44克，占标准的68%；
4. 钠供给量为401.04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：菠萝猪肉粒套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-4-26

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
菠萝猪肉粒	菠萝28克，猪肉(瘦)92克
什锦菌菇肉片	猪肉(里脊)62克，杏鲍菇23克，黑木耳10克
青菜百叶	油菜68克，千张[百叶]16克
醋溜海带	海带菜(浸)78克
酸辣汤	大白菜(白口)18克，油面筋4克，金针菇12克

二、食谱营养供给量综合评价表

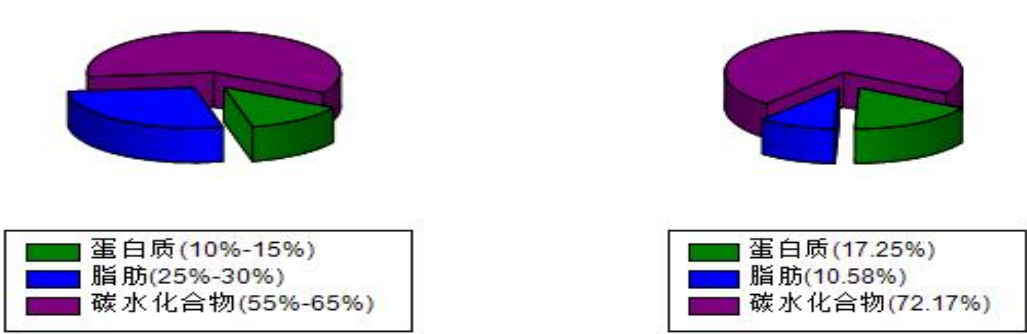
食物种类：12 种

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	678.13	29.24	125.48	156.49	7.28	4.34	21.84	0.48	0.32	12.12
占供给量	77.06	121.83	100.38	44.46	104	117.3	8.74	97.96	65.31	34.63
评价分	9.25	9.85	9.96	4.45	9.62	8.53	0.79	8.82	5.88	3.12

注：1. 优质蛋白占50.85%，其中来自动物蛋白占73.64%，豆类蛋白占26.36%；
2. 脂肪供给量为8克，占总能量的10.58%；
3. 膳食纤维供给量为2.68克，占标准的33.5%；
4. 钠供给量为67.12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：萝卜蒸排骨套餐 供膳对象：7-12岁 供膳日期：2023-4-27

一、营养午餐食谱简介

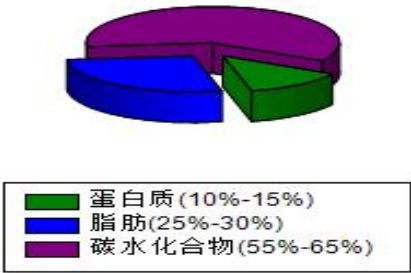
名称	食物种类及重量
大米饭	粳米(特等)130克
萝卜蒸排骨	白萝卜23克，猪小排98克
鱼香肉丝	春笋38克，胡萝卜(黄)6克，猪肉(里脊)53克
蒜泥茼蒿	茼蒿78克
蒜香豉汁包菜	苤蓝[球茎甘蓝]70克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]32克，鸡蛋(均值)26克

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

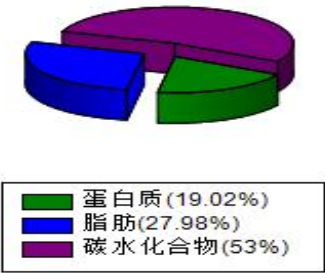
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	824.72	39.21	112.93	150.7	6.86	6.1	376.76	0.67	0.42	56.33
占供给量	93.72	163.37	90.34	42.81	98	164.86	150.7	136.73	85.71	160.94
评价分	11.25	7.35	9.03	4.28	9.8	6.07	5.97	6.58	7.71	5.59

注：1. 优质蛋白占65.9%，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27.98%；
3. 膳食纤维供给量为3.9克，占标准的48.75%；
4. 钠供给量为281.2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

