

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: 红烧狮子头套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-4

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, 香肠23克, 油菜22克, 鸡蛋(均值)28克
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)98克
青菜百叶	油菜68克, 千张[百叶]15克
特色菌菇肉末粉丝	金针菇12克, 猪肉(瘦)8克, 粉丝56克
紫菜冬瓜汤	紫菜(干)14克, 冬瓜36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	1066.77	35.86	155.13	174.7	15.89	4.71	205.16	0.46	0.49	17.92
占供给量	121.22	149.42	124.1	49.63	227	127.3	82.06	93.88	100	51.2
评价分	9.9	8.03	8.06	4.96	4.41	7.86	7.39	8.45	9	4.61

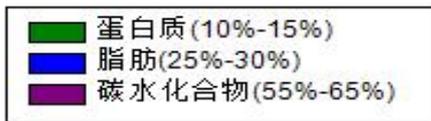
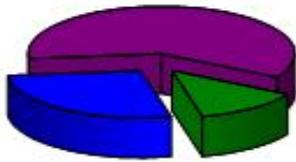
注: 1. 优质蛋白占59.44%, 其中来自动物蛋白占82.73%, 豆类蛋白占17.27%;

2. 脂肪供给量为36克, 占总能量的30.36%;

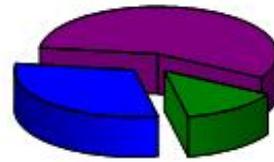
3. 膳食纤维供给量为5.13克, 占标准的64.13%;

4. 钠供给量为228.03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: 椒盐排条套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-5

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)120克, 黑米10克
椒盐排条	猪肉(里脊)101克
花生酱爆鸡丁	花生(鲜)23克, 鸡(均值)75克
白菜面筋	大白菜(白口)77克, 油面筋8克
西葫芦木耳	葫芦(蒲瓜)69克, 黑木耳6克
荠菜芙蓉羹	荠菜[薺菜]28克, 鸡蛋白27克

二、食谱营养供给量综合评价表

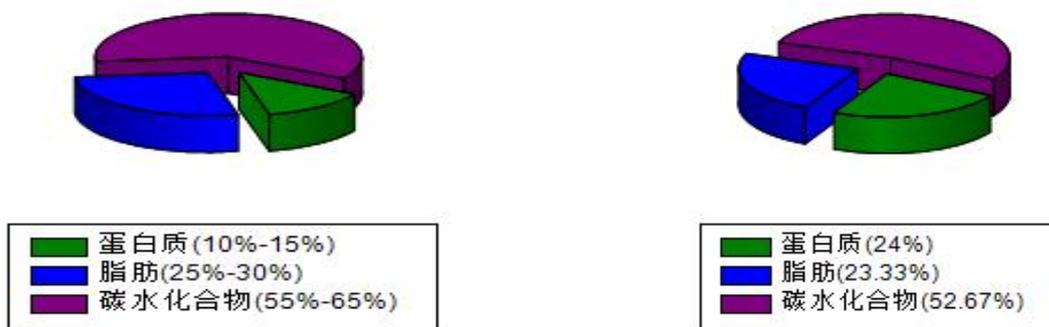
食物种类: 11种

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	837.9	50.27	116.4	190.34	13.13	5.61	166.95	0.61	0.41	37.48
占供给量	95.22	209.46	93.12	54.07	187.57	151.62	66.78	124.49	83.67	107.09
评价分	11.43	5.73	9.31	5.41	5.33	6.6	6.01	7.23	7.53	8.4

注: 1. 优质蛋白占64.93%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为22克, 占总能量的23.33%;
3. 膳食纤维供给量为6.25克, 占标准的78.12%;
4. 钠供给量为149.41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: 蚝油牛柳套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-6

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
蚝油牛柳	牛肉(里脊肉)97克
上校肉块	猪肉(里脊)58克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]79克
韭菜绿豆芽	韭菜23克, 绿豆芽66克
番茄蛋花汤	番茄[西红柿]21克, 鸡蛋(均值)20克

二、食谱营养供给量综合评价表

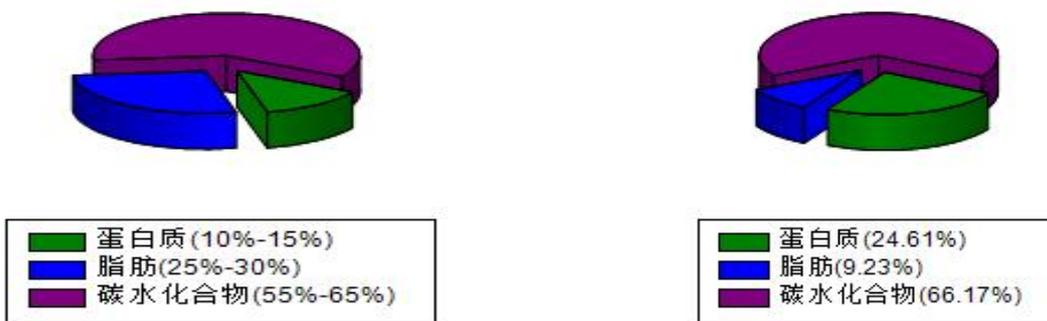
食物种类: 8种

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	706.33	43.45	118.66	72.26	7.31	8.91	134.04	0.49	0.39	34.8
占供给量	80.26	181.04	94.93	20.53	104.43	240.81	53.62	100	79.59	99.43
评价分	9.63	6.63	9.49	2.05	9.58	4.15	4.83	9	7.16	8.95

- 注: 1. 优质蛋白占69.62%, 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9.23%;
3. 膳食纤维供给量为1.47克, 占标准的18.38%;
4. 钠供给量为124.44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