

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：2023-5-8

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97克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]48克, 鸡蛋(均值)32克
紫菜虾米豆腐	紫菜(干)12克, 虾米7克, 豆腐(均值)70克
香菇细菜	香菇(鲜)9克, 油菜(小)78克
酸辣汤	大白菜(白口)18克, 金针菇12克, 油面筋6克, 千张[百叶]13克
玉米卷	小麦面粉(标准粉)28克, 玉米面(黄)12克

二、食谱营养供给量综合评价表

食物种类: 15 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	812.73	45.68	115.1	383.75	15.71	5.26	354.21	0.26	0.52	17.87
占供给量	92.36	190.33	92.08	109.02	224.43	142.16	141.68	53.06	106.12	51.06
评价分	11.08	6.3	9.21	9.17	4.46	7.03	6.35	4.78	8.48	4.6

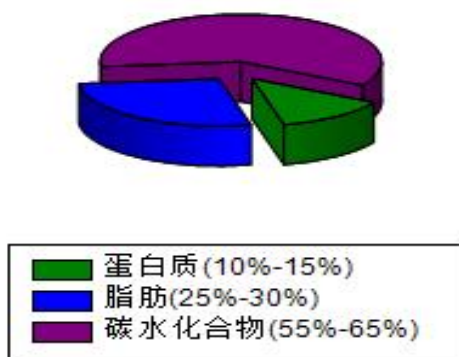
注：1. 优质蛋白占64.25%，其中来自动物蛋白占74%，豆类蛋白占26%；

2. 脂肪供给量为21克，占总能量的23.33%；

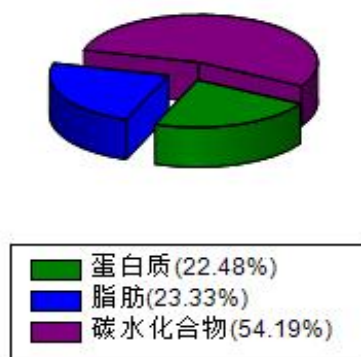
3. 膳食纤维供给量为5.05克, 占标准的63.13%;

4. 钠供给量为589.6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

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：2023-5-9

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)100克，小米(黄)30克
清蒸排骨	猪小排104克
特色菌菇肉末鸡蛋粉丝	粉丝22克，猪肉(瘦)32克，金针菇12克，鸡蛋(均值)28克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]78克
蒜香绿甘蓝	结球甘蓝(绿)84克
南瓜酒酿圆子羹	南瓜(嫩)30克，粳糯米18克

二、食谱营养供给量综合评价表

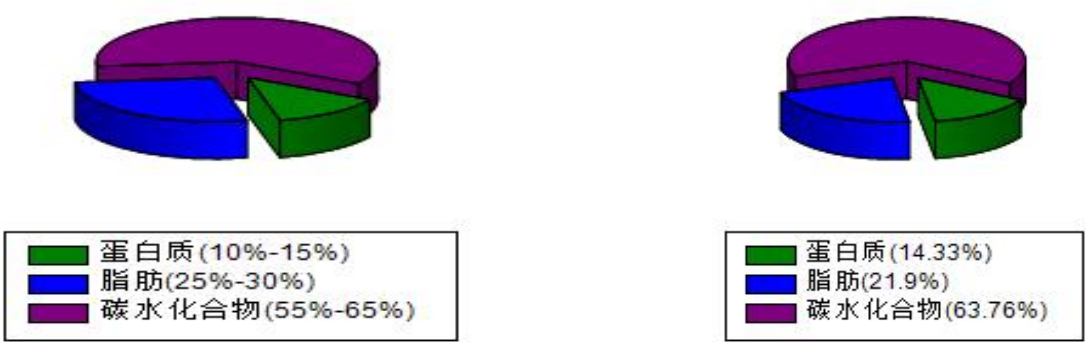
食物种类：11 种

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	919.23	32.94	163.03	163.58	7.85	5.99	178	0.64	0.69	45.88
占供给量	104.46	137.25	130.42	46.47	112.14	161.89	71.2	130.61	140.82	131.09
评价分	11.49	8.74	7.67	4.65	8.92	6.18	6.41	6.89	6.39	6.87

注：1. 优质蛋白占57.65%，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21.9%；
3. 膳食纤维供给量为2.65克，占标准的33.12%；
4. 钠供给量为148.85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

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称：肉酱意大利面套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-10

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
卡兹肉排	猪大排108克
肉酱意大利面	通心面（通心粉）180克，猪肉(瘦)38克，番茄酱18克
玉米段	玉米（鲜）68克
酒香空心菜	雍菜[空心菜]83克
番茄金针菇蛋汤	番茄[西红柿]23克，金针菇10克，鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

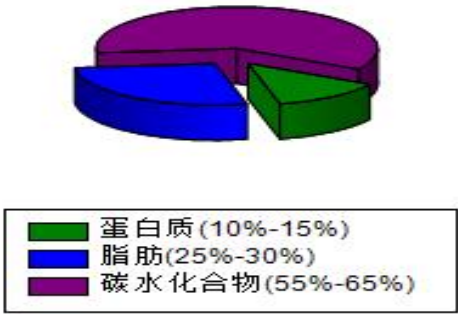
食物种类：9种

评价结果：较好

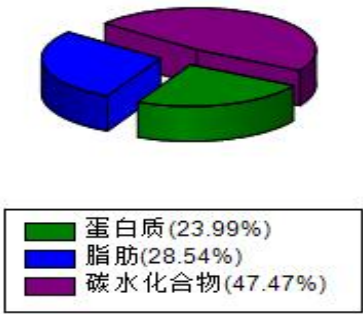
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	857.71	51.44	105.45	262.63	10.22	5.9	317.98	1	0.43	19.6
占供给量	97.47	214.33	84.36	74.61	146	159.46	127.19	204.08	87.76	56
评价分	11.7	5.6	8.44	7.46	6.85	6.27	7.08	4.41	7.9	5.04

注：1. 优质蛋白占61.46%，其中来自动物蛋白占69.76%，豆类蛋白占30.24%；
2. 脂肪供给量为27克，占总能量的28.54%；
3. 膳食纤维供给量为3.6克，占标准的45%；
4. 钠供给量为223.41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

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称：茶树菇牛柳套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-11

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
茶树菇牛柳	茶树菇(干)16克, 牛肉(里脊肉)98克
脆香肉饼	猪肉(瘦)68克
老干妈炆花菜	菜花[花椰菜]85克
蒜香毛白菜	大白菜(青口)73克
裙菜冬瓜汤	裙带菜(干)16克, 冬瓜38克
芝麻球	芝麻(白)10克, 小麦面粉(标准粉)25克

二、食谱营养供给量综合评价表

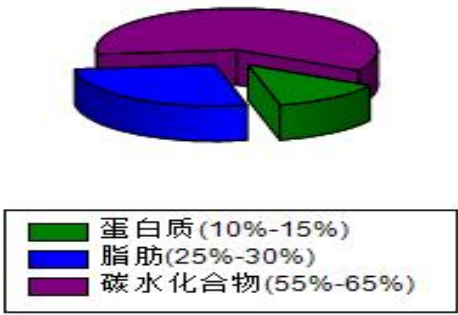
食物种类：8 种

评价结果：较好

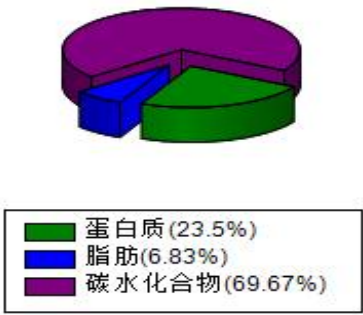
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	629.57	36.98	124.51	336.44	10.21	7.11	132.6	0.47	0.47	56.15
占供给量	71.54	154.08	99.61	95.58	145.86	192.16	53.04	95.92	95.92	160.43
评价分	8.59	7.79	9.96	9.56	6.86	5.2	4.77	8.63	8.63	5.61

注：1. 优质蛋白占40.74%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为5克，占总能量的6.83%；
3. 膳食纤维供给量为14.94克，占标准的186.75%；
4. 钠供给量为1252.17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

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称：梅菜肉套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-12

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
梅菜肉	腌雪菜20克, 猪肉(肥瘦)(均值)95克
烂糊白菜肉丝	大白菜(白口)50克, 猪肉(瘦)42克
蒜香糖醋黄瓜	黄瓜[胡瓜]87克
小猪奶黄包	小麦面粉(标准粉)35克, 鸡蛋黄15克
香菜三丝蛋羹	茼蒿[香菜]6克, 玉米(鲜)12克, 鸡蛋(均值)27克

二、食谱营养供给量综合评价表

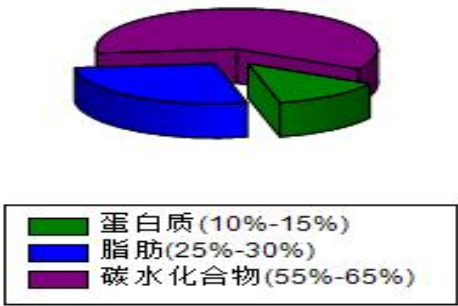
食物种类：11 种

评价结果：较好

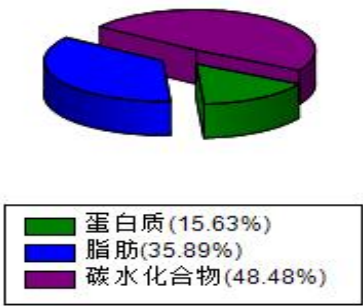
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1115.61	43.59	138.8	272.11	10.73	7	232.48	0.8	0.5	29.6
占供给量	126.77	181.62	111.04	77.3	153.29	189.19	92.99	163.27	102.04	84.57
评价分	9.47	6.61	9.01	7.73	6.52	5.29	8.37	5.51	8.82	7.61

注：1. 优质蛋白占61.57%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为44克，占总能量的35.89%；
3. 膳食纤维供给量为3.69克，占标准的46.12%；
4. 钠供给量为1486.39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