

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: 鹌鹑蛋红烧肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-22

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
鹌鹑蛋红烧肉	鹌鹑蛋33克, 猪肉(肥瘦)(均值)96克
原味鸡块	鸡(均值)75克
开胃生瓜	菜瓜[生瓜]87克
面筋白菜	大白菜(白口)68克, 油面筋8克
双菇肉丝蛋汤	金针菇7克, 鸡腿菇4克, 鸡蛋(均值)38克, 猪肉(瘦)6克
芝麻球	芝麻(白)10克, 小麦面粉(标准粉)32克

二、食谱营养供给量综合评价表

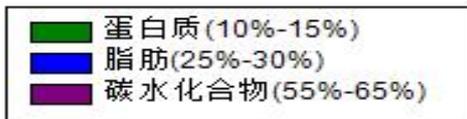
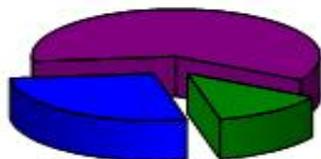
食物种类: 13种

评价结果: 较好

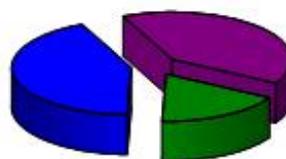
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1179.56	50.8	123.99	274.55	19.46	7.51	257.37	0.55	0.69	23.5
占供给量	134.04	211.67	99.19	78	278	202.97	102.95	112.24	140.82	67.14
评价分	8.95	5.67	9.92	7.8	3.6	4.93	8.74	8.02	6.39	6.04

注: 1. 优质蛋白占69.51%, 其中来自动物蛋白占73.63%, 豆类蛋白占26.37%;
2. 脂肪供给量为56克, 占总能量的42.7%;
3. 膳食纤维供给量为5.89克, 占标准的73.63%;
4. 钠供给量为590.63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: 2023-5-23

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102克
特色菌菇鸡蛋肉末粉丝	金针菇10克, 粉丝36克, 鸡蛋(均值)22克, 猪肉(瘦)38克
蒜泥黄瓜	黄瓜[胡瓜]76克
双色甘蓝菜	苜蓝[球茎甘蓝]67克, 胡萝卜(黄)10克
鱼米紫菜汤	紫菜(干)18克, 鲮鱼15克

二、食谱营养供给量综合评价表

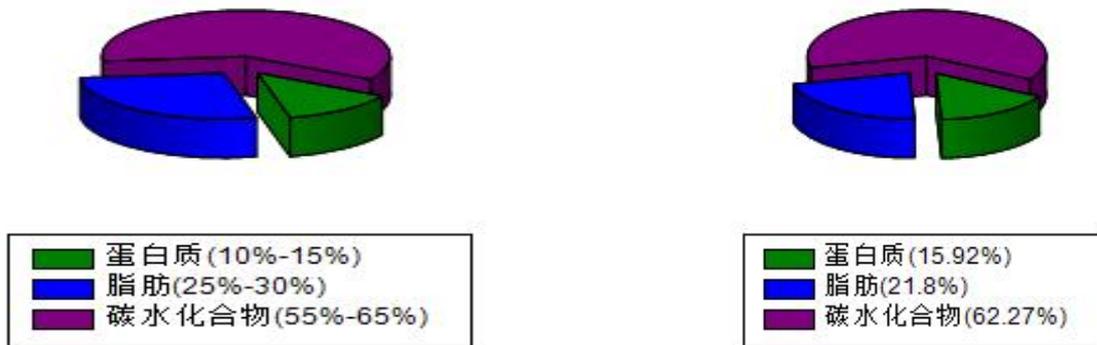
食物种类: 12种

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	906.08	36.07	147.63	155.13	17.57	5.75	223.77	0.65	0.81	35.27
占供给量	102.96	150.29	118.1	44.07	251	155.41	89.51	132.65	165.31	100.77
评价分	11.65	7.98	8.47	4.41	3.98	6.43	8.06	6.78	5.44	8.93

注: 1. 优质蛋白占53.17%, 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21.8%;
3. 膳食纤维供给量为6.79克, 占标准的84.88%;
4. 钠供给量为255.81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: 茄汁狮子头套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-25

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
茄汁狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)98克
鱼香肉丝	猪肉(瘦)50克, 春笋32克, 黑木耳8克
素炒毛白菜	大白菜(青口)88克
虾米冬瓜	虾米6克, 冬瓜74克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]30克, 鸡蛋(均值)28克
豆沙包	红豆沙10克, 小麦面粉(标准粉)33克

二、食谱营养供给量综合评价表

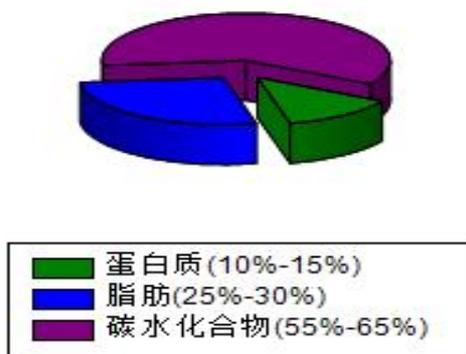
食物种类: 12种

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	906.84	37.87	113.79	152.16	14.15	5.73	147.8	0.6	0.41	40.66
占供给量	103.05	157.79	91.03	43.23	202.14	154.86	59.12	122.45	83.67	116.17
评价分	11.64	7.6	9.1	4.32	4.95	6.46	5.32	7.35	7.53	7.75

注: 1. 优质蛋白占66.07%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为36克, 占总能量的35.37%;
3. 膳食纤维供给量为5.11克, 占标准的63.88%;
4. 钠供给量为455.11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: 黑椒鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-5-26

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
黑椒鸡腿	鸡腿102克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]48克, 鸡蛋(均值)42克
香菇青菜	香菇(鲜)6克, 油菜(小)75克
肉末如意菜	黄豆芽82克
三鲜榨菜蛋汤	鸡蛋(白皮)23克, 金针菇12克, 黑木耳8克, 腌榨菜6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	765.95	39.14	113.86	239.09	15.95	4.66	382.02	0.28	0.54	22.15
占供给量	87.04	163.08	91.09	67.92	227.86	125.95	152.81	57.14	110.2	63.29
评价分	10.44	7.36	9.11	6.79	4.39	7.94	5.89	5.14	8.17	5.7

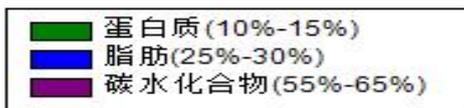
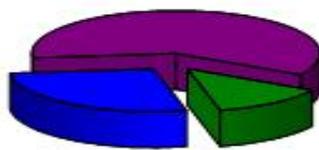
注: 1. 优质蛋白占57.7%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;

2. 脂肪供给量为20克, 占总能量的23.1%;

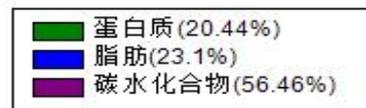
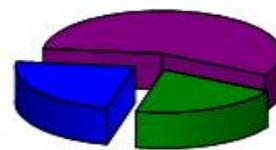
3. 膳食纤维供给量为5.7克, 占标准的71.25%;

4. 钠供给量为450.15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