

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：香肠蛋炒饭套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-29

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
香肠蛋炒饭	粳米(特等)130克, 香肠24克, 鸡蛋(均值)28克, 玉米(鲜)10克
香酥肉排	猪大排103克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]87克
球葱烧豆腐	豆腐(均值)72克
虾米面筋萝卜汤	虾米6克, 油面筋8克, 白萝卜22克
奶香小馒头	小麦面粉(标准粉)35克, 全脂牛奶12克

二、食谱营养供给量综合评价表

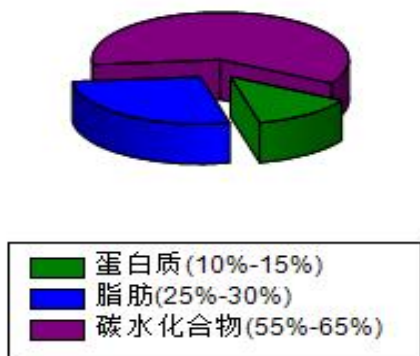
食物种类: 12 种

评价结果：较好

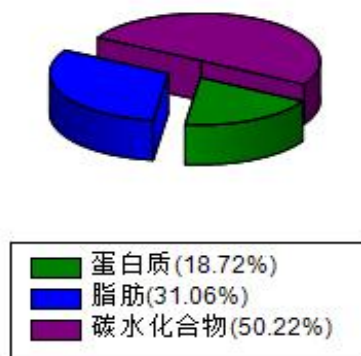
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1002.16	46.89	127.58	228.26	6.94	6.62	81.87	1.03	0.36	30.91
占供给量	113.88	195.38	102.06	64.85	99.14	178.92	32.75	210.2	73.47	88.31
评价分	10.54	6.14	9.8	6.48	9.91	5.59	2.95	4.28	6.61	7.95

注：1. 优质蛋白占70.29%，其中来自动物蛋白占82.31%，豆类蛋白占17.69%；
2. 脂肪供给量为35克，占总能量的31.06%；
3. 膳食纤维供给量为1.41克，占标准的17.63%；
4. 钠供给量为957.6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

烹調師：張師傅

新洁餐饮营养午餐日报单

食谱名称：番茄沙司猪肉粒套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-30

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
黑米饭	粳米(特等)130克，黑米10克
番茄沙司猪肉粒	番茄酱20克，猪肉(里脊)95克
鱼香肉丝	猪肉(瘦)56克，春笋18克，胡萝卜(红)12克，黑木耳8克
蒜泥苋菜	苋菜(红)87克
青椒银芽	尖辣椒(青)6克，绿豆芽73克
裙菜蛋花汤	裙带菜(干)11克，鸡蛋(均值)28克

二、食谱营养供给量综合评价表

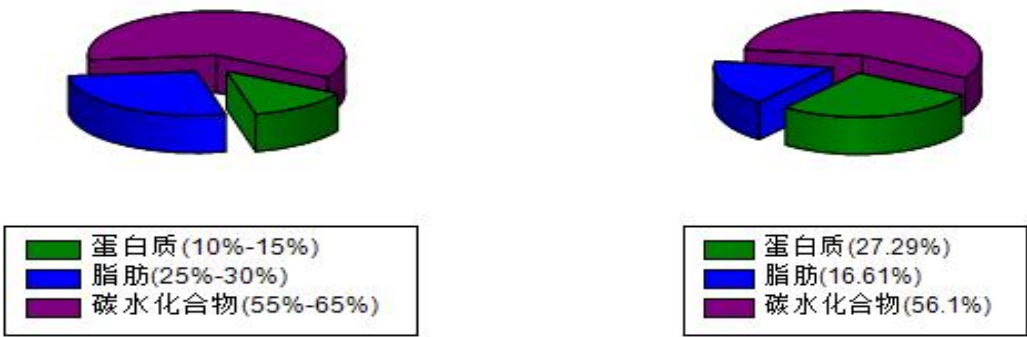
食物种类：13 种

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	797.62	54.41	123.29	351.9	18.71	7.76	453.77	1.04	0.51	36.56
占供给量	90.64	226.71	98.63	99.97	267.29	209.73	181.51	212.24	104.08	104.46
评价分	10.88	5.29	9.86	10	3.74	4.77	4.96	4.24	8.65	8.62

注：1. 优质蛋白占64.18%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为15克，占总能量的16.61%；
3. 膳食纤维供给量为12.09克，占标准的151.12%；
4. 钠供给量为670.05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：干锅黄焖鸡套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-5-31

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
干锅黄焖鸡	鸡(均值)102克
西葫芦木耳炒蛋	葫芦(蒲瓜)43克, 黑木耳8克, 鸡蛋(均值)48克
素炒青菜	油菜85克
红烧萝卜	白萝卜80克
南瓜酒酿圆子	南瓜23克, 糯米[江米](均值)20克

二、食谱营养供给量综合评价表

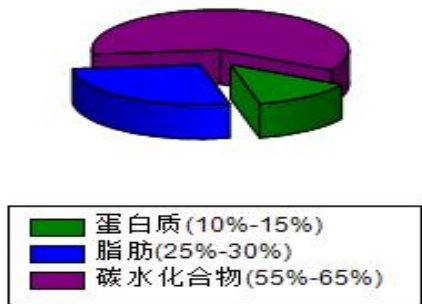
食物种类: 9 种

评价结果：良好

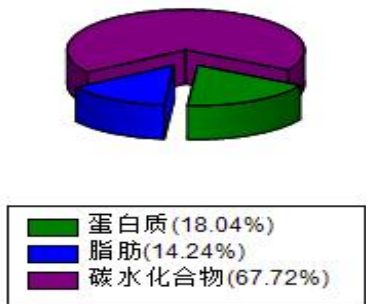
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	730.03	32.93	126.65	188.51	6.72	3.56	242.64	0.27	0.36	49.27
占供给量	82.96	137.21	101.32	53.55	96	96.22	97.06	55.1	73.47	140.77
评价分	9.95	8.75	9.87	5.36	9.6	9.62	8.74	4.96	6.61	6.39

注：1. 优质蛋白占58.55%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为12克，占总能量的14.24%；
3. 膳食纤维供给量为3.35克，占标准的41.88%；
4. 钠供给量为198.49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：糖醋排骨套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-2

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95克
番茄炒蛋	番茄[西红柿]45克，鸡蛋(均值)40克
玉米素三丁	玉米(鲜)43克，胡萝卜(黄)16克，青豆[青大豆]30克
茼蒿炒木耳	茼蒿[茼蒿]75克，黑木耳5克
冬瓜菌菇汤	冬瓜36克，香菇(鲜)10克

二、食谱营养供给量综合评价表

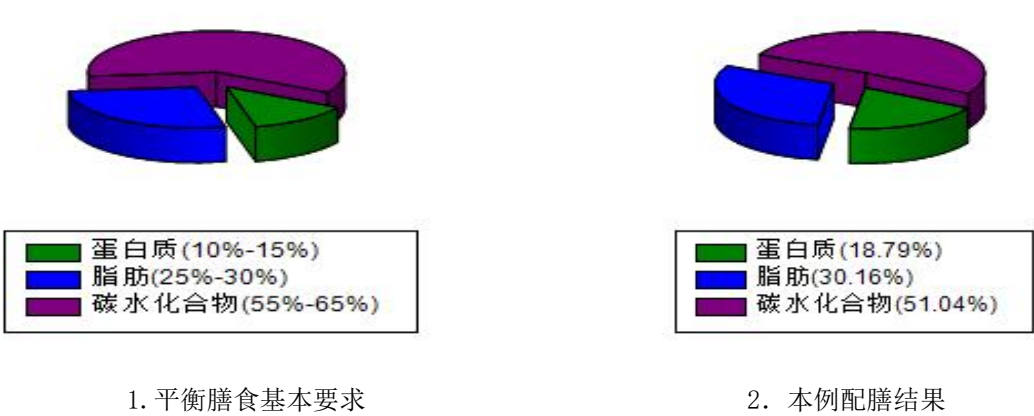
食物种类：11 种

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	930.6	43.72	126.37	163.66	11.79	6.74	286.07	0.62	0.45	23.63
占供给量	105.75	182.17	101.1	46.49	168.43	182.16	114.43	126.53	91.84	67.51
评价分	11.35	6.59	9.89	4.65	5.94	5.49	7.87	7.11	8.27	6.08

注：1. 优质蛋白占48.48%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为31克，占总能量的30.16%；
3. 膳食纤维供给量为7.74克，占标准的96.75%；
4. 钠供给量为154.45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