

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: 虎皮五香鸡腿套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-6-5

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
虎皮五香鸡腿	鸡腿103克
滑炒四丁	猪肉(里脊)40克, 香肠16克, 芹菜(白芹)38克, 胡萝卜(红)10克
肉末什锦粉丝	猪肉(瘦)38克, 粉丝40克
蒜蓉包菜木耳	苜蓝[球茎甘蓝]74克, 黑木耳5克
紫菜蛋汤	紫菜(干)13克, 鸡蛋(均值)28克
猪猪奶黄包	小麦面粉(标准粉)32克, 鸡蛋黄12克

二、食谱营养供给量综合评价表

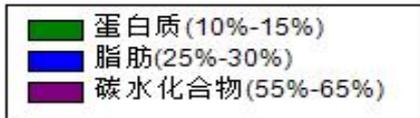
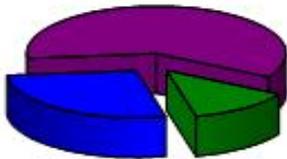
食物种类: 14种

评价结果: 较好

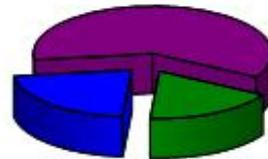
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	920.17	41.21	145.77	144.69	19.08	5.4	217.51	0.47	0.48	34.56
占供给量	104.56	171.71	116.62	41.11	272.57	145.95	87	95.92	97.96	98.74
评价分	11.48	6.99	8.58	4.11	3.67	6.85	7.83	8.63	8.82	8.89

注: 1. 优质蛋白占63.42%, 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21.53%;
3. 膳食纤维供给量为6.56克, 占标准的82%;
4. 钠供给量为620.52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: 京葱沙茶牛肉片套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-6-6

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)130克, 小米(黄)10克
京葱沙茶牛肉片	牛肉(里脊肉)98克
上校鸡块	上校鸡块(肯德基)56克
荤汤百叶丝	千张[百叶]75克
青菜面筋	油菜80克, 油面筋2克
面筋萝卜蛋汤	白萝卜29克, 鸡蛋(均值)27克, 油面筋3克

二、食谱营养供给量综合评价表

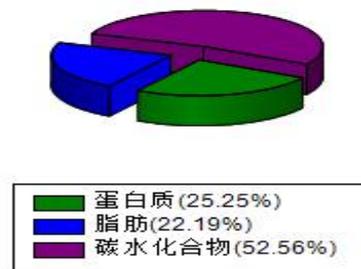
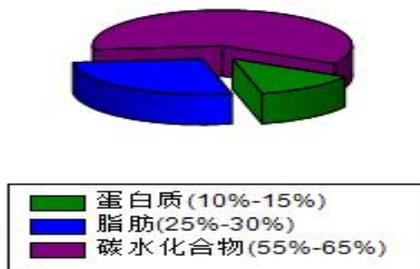
食物种类: 10种

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	906.3	57.2	121.73	376.63	11.23	8.71	149.29	0.24	0.36	34.89
占供给量	102.99	238.33	97.38	107	160.43	235.41	59.72	48.98	73.47	99.69
评价分	11.65	5.03	9.74	9.35	6.23	4.25	5.37	4.41	6.61	8.97

注: 1. 优质蛋白占62.95%, 其中来自动物蛋白占53.74%, 豆类蛋白占46.26%;
2. 脂肪供给量为22克, 占总能量的22.19%;
3. 膳食纤维供给量为2.4克, 占标准的30%;
4. 钠供给量为381.59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: 茄汁肉酱意大利面套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-6-7

一、营养午餐食谱简介

名称	食物种类及重量
家常红烧肉	猪肉(肥瘦)(均值)98克
茄汁肉酱意大利面	通心面(通心粉)180克, 番茄酱20克, 猪肉(瘦)38克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]81克
青椒绿豆芽	尖辣椒(青)6克, 绿豆芽79克
酸辣汤	大白菜(白口)23克, 金针菇12克, 油面筋2克, 千张[百叶]15克, 鸡蛋白22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	921.74	42.26	130.08	104.55	8.51	5.5	34.71	0.6	0.37	34.94
占供给量	104.74	176.08	104.06	29.7	121.57	148.65	13.88	122.45	75.51	99.83
评价分	11.46	6.81	9.61	2.97	8.23	6.73	1.25	7.35	6.8	8.98

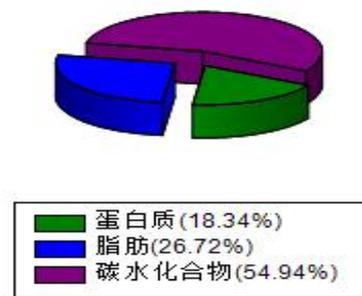
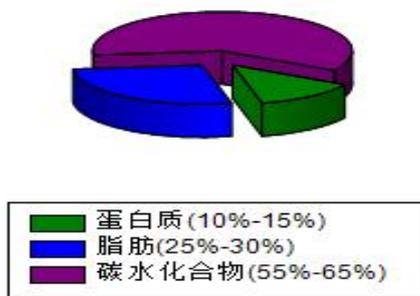
注: 1. 优质蛋白占46.92%, 其中来自动物蛋白占81.44%, 豆类蛋白占18.56%;

2. 脂肪供给量为27克, 占总能量的26.72%;

3. 膳食纤维供给量为3.52克, 占标准的44%;

4. 钠供给量为142.93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: 翡翠芙蓉鱼米套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-6-8

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
翡翠芙蓉鱼米	沙丁鱼87克, 鸡蛋白28克
红烧狮子头	猪肉(肥瘦)(均值)62克
白菜面筋	大白菜(白口)98克, 油面筋8克
醋溜海带	海带菜(浸)83克
番茄蛋汤	番茄[西红柿]32克, 鸡蛋(均值)28克
南瓜饼	嫩南瓜18克, 小麦面粉(标准粉)38克

二、食谱营养供给量综合评价表

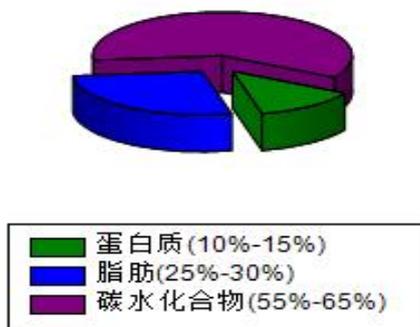
食物种类: 11种

评价结果: 良好

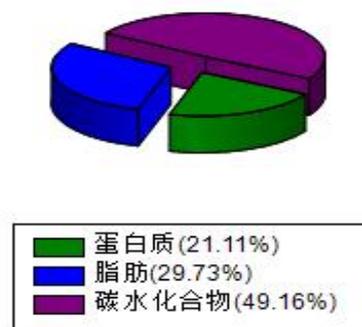
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	882.61	46.58	110.54	301	6.35	3.78	111.02	0.34	0.51	24.7
占供给量	100.3	194.08	88.43	85.51	90.71	102.16	44.41	69.39	104.08	70.57
评价分	11.96	6.18	8.84	8.55	9.07	9.79	4	6.24	8.65	6.35

注: 1. 优质蛋白占69.51%, 其中来自动物蛋白占100%, 豆类蛋白占0%;
2. 脂肪供给量为29克, 占总能量的29.73%;
3. 膳食纤维供给量为2.08克, 占标准的26%;
4. 钠供给量为228.74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: 茄汁锅包肉套餐

供膳对象: 7-12岁

供膳日期: 2023-6-9

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
茄汁锅包肉	猪肉(里脊)108克, 番茄酱20克
西葫芦炒蛋	葫芦(蒲瓜)48克, 鸡蛋(均值)40克
麻婆豆腐	豆腐(均值)85克
香菇毛白菜	香菇(鲜)8克, 大白菜(青口)72克
红枣银耳羹	枣(鲜)18克, 银耳(干)23克

二、食谱营养供给量综合评价表

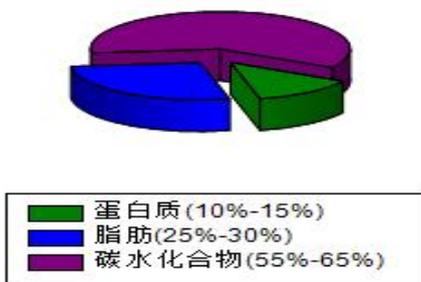
食物种类: 10种

评价结果: 较好

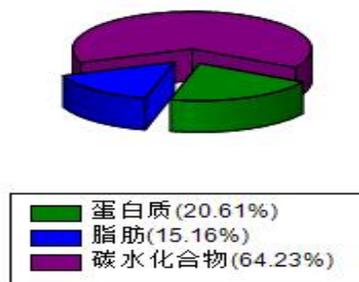
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	851.36	43.87	139.62	246.14	6.23	5.88	110.57	0.64	0.35	25.52
占供给量	96.75	182.79	111.7	69.93	89	158.92	44.23	130.61	71.43	72.91
评价分	11.61	6.56	8.95	6.99	8.9	6.29	3.98	6.89	6.43	6.56

- 注: 1. 优质蛋白占66.96%, 其中来自动物蛋白占76.57%, 豆类蛋白占23.43%;
2. 脂肪供给量为14克, 占总能量的15.16%;
3. 膳食纤维供给量为2.75克, 占标准的34.38%;
4. 钠供给量为151.24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