

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：糖醋排骨套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-12

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
糖醋排骨	猪小排102克
茼蒿炒蛋	茼蒿[茼蒿]48克，鸡蛋(均值)45克
玉米素三丁	玉米(鲜)38克，胡萝卜(红)12克，青豆[青大豆]36克
青菜面筋	油菜71克，油面筋6克
裙菜蛋汤	裙带菜(干)16克，鸡蛋(红皮)25克
芝麻球	芝麻(白)15克，小麦面粉(标准粉)30克

二、食谱营养供给量综合评价表

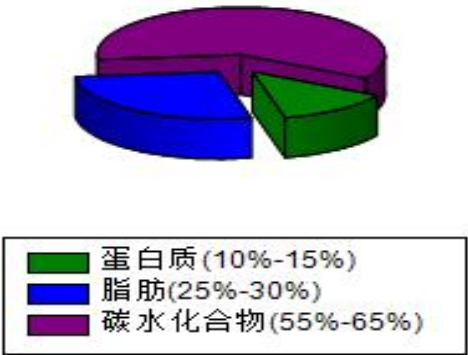
食物种类：13 种

评价结果：较好

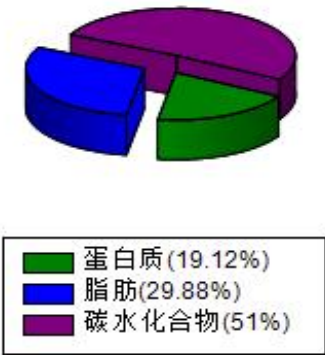
评价指标	能量(kcal)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)	VA(ug)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	1118.54	53.47	152.15	322.42	10.79	7.75	427.63	0.76	0.6	35.12
占供给量	127.11	222.79	121.72	91.6	154.14	209.46	171.05	155.1	122.45	100.34
评价分	9.44	5.39	8.22	9.16	6.49	4.77	5.26	5.8	7.35	8.97

注：1. 优质蛋白占45.29%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为37克，占总能量的29.88%；
3. 膳食纤维供给量为9.74克，占标准的121.75%；
4. 钠供给量为490.61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：卡兹肉排套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-13

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
卡兹肉排	猪大排101克
什锦肉片	杏鲍菇38克，猪肉(瘦)45克，胡萝卜(红)12克
榨菜绿豆芽	腌榨菜6克，绿豆芽74克
蒜泥苋菜	苋菜(红)80克
香菜菌菇玉米蛋羹	茼蒿[香菜]6克，金针菇14克，玉米(鲜)13克，鸡蛋(均值)18克

二、食谱营养供给量综合评价表

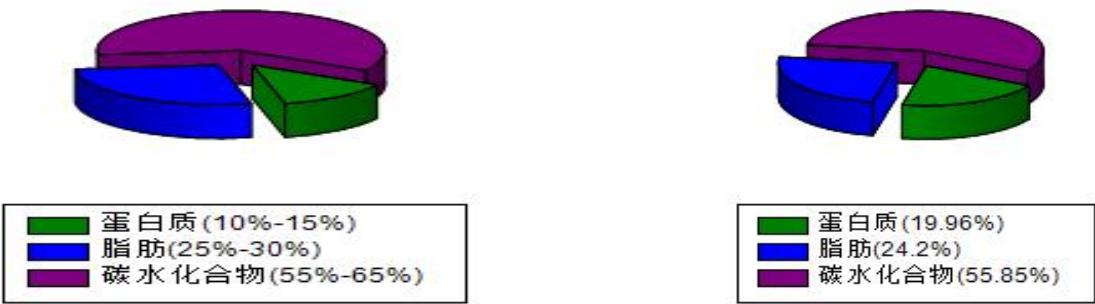
食物种类：13 种

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	857.39	42.78	124.17	228	7.87	5.81	374.08	1.17	0.61	35.36
占供给量	97.43	178.25	99.34	64.77	112.43	157.03	149.63	238.78	124.49	101.03
评价分	11.69	6.73	9.93	6.48	8.89	6.37	6.01	3.77	7.23	8.91

注：1. 优质蛋白占62.86%，其中来自动物蛋白占100%，豆类蛋白占0%；
2. 脂肪供给量为23克，占总能量的24.2%；
3. 膳食纤维供给量为3.8克，占标准的47.5%；
4. 钠供给量为401.23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：五香鸡腿套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-14

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98克
长豆肉丝	豇豆45克，猪肉(瘦) 42克
荤汤百叶	千张[百叶]75克
咖喱土豆	马铃薯[土豆、洋芋]82克
冬瓜扁尖汤	冬瓜16克，毛笋25克

二、食谱营养供给量综合评价表

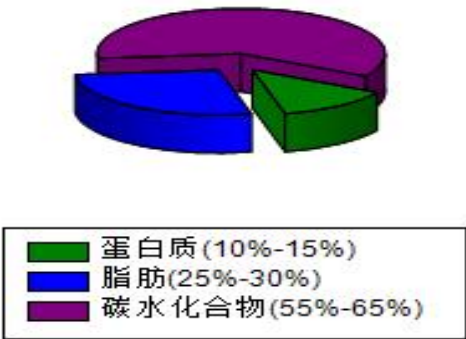
食物种类：8 种

评价结果：较好

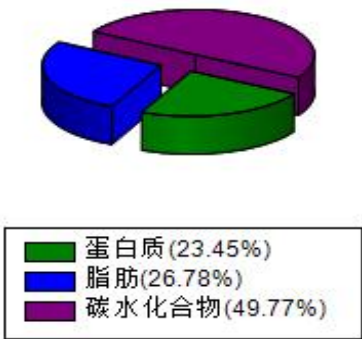
评 价 指 标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	949.02	55.64	121.29	300.1	9.83	6.31	86.68	0.49	0.46	35.82
占供给量	107.84	231.83	97.03	85.26	140.43	170.54	34.67	100	93.88	102.34
评价分	11.13	5.18	9.7	8.53	7.12	5.86	3.12	9	8.45	8.79

注：1. 优质蛋白占76.56%，其中来自动物蛋白占56.84%，豆类蛋白占43.16%；
2. 脂肪供给量为28克，占总能量的26.78%；
3. 膳食纤维供给量为2.73克，占标准的34.12%；
4. 钠供给量为115.56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：黑椒牛仔粒套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-15

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
黑椒牛仔粒	牛肉(里脊肉) 97克
番茄炒蛋	番茄[西红柿] 43克, 鸡蛋(均值) 45克
什锦肉末粉丝	猪肉(瘦) 12克, 粉丝 60克
蒜泥豉汁包菜	苤蓝[球茎甘蓝] 78克
南瓜酒酿圆子羹	南瓜(嫩) 26克, 糯米[江米](均值) 18克
奶香小馒头	小麦面粉(标准粉) 35克, 全脂牛奶粉 15克

二、食谱营养供给量综合评价表

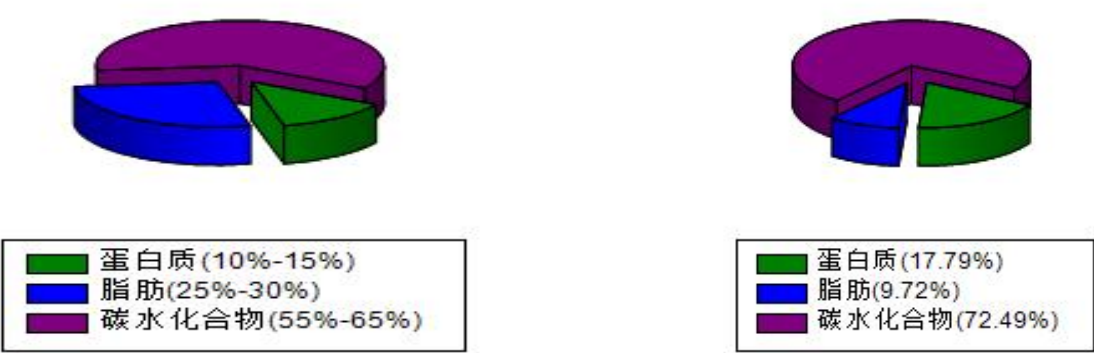
食物种类：11 种

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	1108.09	49.29	215.81	314.53	11.75	10.6	224.57	0.46	0.57	42.89
占供给量	125.92	205.38	172.65	89.36	167.86	286.49	89.83	93.88	116.33	122.54
评价分	9.53	5.84	5.79	8.94	5.96	3.49	8.08	8.45	7.74	7.34

注：1. 优质蛋白占66.11%，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9.72%；
3. 膳食纤维供给量为3.38克，占标准的42.25%；
4. 钠供给量为253.18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：清蒸排骨套餐

供膳对象：7-12岁

供膳日期：2023-6-16

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
清蒸排骨	猪小排104克
鱼香肉丝	春笋33克, 胡萝卜(红)12克, 猪肉(瘦)48克
麻婆豆腐	豆腐(均值)75克
葱油毛白菜	大白菜(青口)86克
番茄鸡蛋汤	番茄〔西红柿〕32克, 鸡蛋(均值)22克

二、食谱营养供给量综合评价表

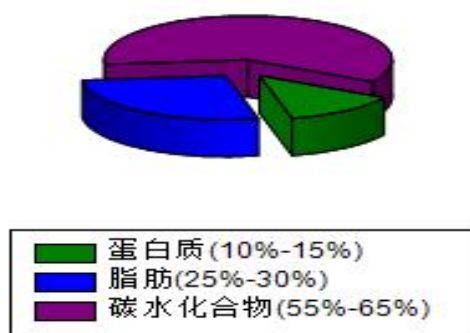
食物种类: 9 种

评价结果：较好

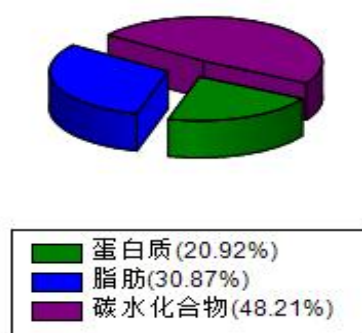
评价指标	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	VA (ug)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)
供给量	880	24	125	352	7	3.7	250	0.49	0.49	35
实供量	892.17	46.67	110.17	222.62	7.37	7.86	250.23	0.76	0.38	33.37
占供给量	101.38	194.46	88.14	63.24	105.29	212.43	100.09	155.1	77.55	95.34
评价分	11.84	6.17	8.81	6.32	9.5	4.71	8.99	5.8	6.98	8.58

注：1. 优质蛋白占74.52%，其中来自动物蛋白占82.52%，豆类蛋白占17.48%；
2. 脂肪供给量为31克，占总能量的30.87%；
3. 膳食纤维供给量为2.8克，占标准的35%；
4. 钠供给量为183.86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