

自动配餐王 11.0 功能介绍

一 新增功能

1 膳食结构调查，




快速的膳食结构调查，解决客户营养咨询快速响应的问题。现在，你可以进社区，在人群集中的场所，进行快速的营养结构调查了。

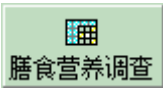
食物种类	食用频率			平均每次用量	
大米，面粉类（一碗大米≈2两米饭）	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 3 两(50克)
薯类，杂粮(高粱，玉米，燕麦，赤小麦，红紫薯，土豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
肉类（一副扑克大小≈2两）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
鱼虾及水产（一副扑克大小≈2两）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 2 两(50克)
蛋类（一个鸡蛋≈1两≈50克）	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 个
奶类（一袋240ml的奶≈1杯）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
大豆类（6两南豆腐≈3两北豆腐=2两豆干/豆皮=1两大豆）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(50克)
豆浆（240ml≈1杯≈12克黄豆）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
新鲜蔬菜（一碗炒熟的青菜≈6两）	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 2 次	每次吃 6 两(50克)
新鲜水果（一个苹果≈4两）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 4 两(50克)
平均每天摄入的盐(≈)	5 克(推荐量为<=6克)			提示：请在方框里打勾	
平均每天摄入的烹调油(≈)	20 ml(毫升，推荐量为25-30毫升)			<input type="button" value="交卷"/> <input type="button" value="查看结果"/>	
平均每天摄入的饮水量(≈)	1200 ml毫升，成年人每天摄入约1200毫升水				
C:\营养软件数据输出\膳食分析\膳食宝塔评价\小明-膳食结构调查-1.doc <input type="button" value="返回"/>					

膳食结构评价表

姓名：小明

中国居民膳食指南		推荐值	评价
 中国营养学会	油	25~30 克	偏少
	盐	3~6 克	正常
	奶及制品	150~300 克	偏多
	大豆坚果	30~50 克	偏少
	畜禽肉	50~75 克	偏少
	鱼虾	75~100 克	偏多
	鸡蛋	25~50 克	缺乏
	水果	200~400 克	正常
	蔬菜	300~500 克	缺乏
	谷薯杂粮	250~400 克	偏少
	水	1200 毫升水 (=1.2 公斤)	正常

2 膳食营养调查



膳食营养调查

详尽的膳食营养调查， 满足调查的科学， 严谨性，
有了它，你可以通过这些数据进行详尽的营养素分析。

膳食营养调查

(1) 就餐对象列表: 谁吃饭 小明

(2) 确定就餐日期: 星期二 2014年 4月29日 确定 上一天 下一天

(3) 膳食调查食物快速录入: 只需录入每天的食物, 不需要配制或菜肴 食物快速录入

进行膳食评价: 评价开始时间: 2014年 5月20日 评价终止时间: 2014年 4月29日 就餐日期降序输出 2014/04/29 膳食评价 打开文件

文件存放地址

【小明】2014-05-21日-所有食物

(1) 请输入食物名称: (汉字或拼音缩写) 如: 龙须面 或 1km

(2) 食物列表: 食物成分表-食物名称 小麦粉(标准粉) 小麦粉(富强粉, 特一粉) 香米 糙米饭(蒸) 小麦面粉(特制) 挂面(富强粉) 龙须面(素) 龙须面(鸡蛋) 面条(富强粉, 切面) 面条(富强粉, 煮) 花卷(加牛奶) 馒头(富强粉) 面筋(肉馅) 粳米(极品精米) 粳米(西域王米) 粳米(小站稻米)

GI>75, 代表高血糖指数 55<GI<75, 代表中血糖指数 今日能量对比: 能量 实际值(千卡) 9 对比 期望值(千卡) 2400

3 选择的食物: 今日选择的食物名称 重量克 交换 挂面(富强粉) 1.00 删除 交换 馒头(富强粉) 1.00 删除 交换 小麦粉(标准粉) 1.00 删除

食物营养素 营养素对比

操作指南: 第1步: 选择食物 ①在左侧(1)的方框内输入食物, 例如鸡蛋 ②在中间(2)处点击食物, 例如鸡蛋(红皮) ③点击选定按钮 第2步: 修改食物的重量 ①在右侧(3)处选择一食物, 例如鸡蛋(红皮) ②点击重量那一栏下的数值, 例如1.00 ③输入新的重量, 例如50.00, 点击保存按钮 第3步: 完成挑选所有食物 ①根据右下方的中国居民平衡膳食宝塔 ②重复第一步和第二步, 最后点击下一步

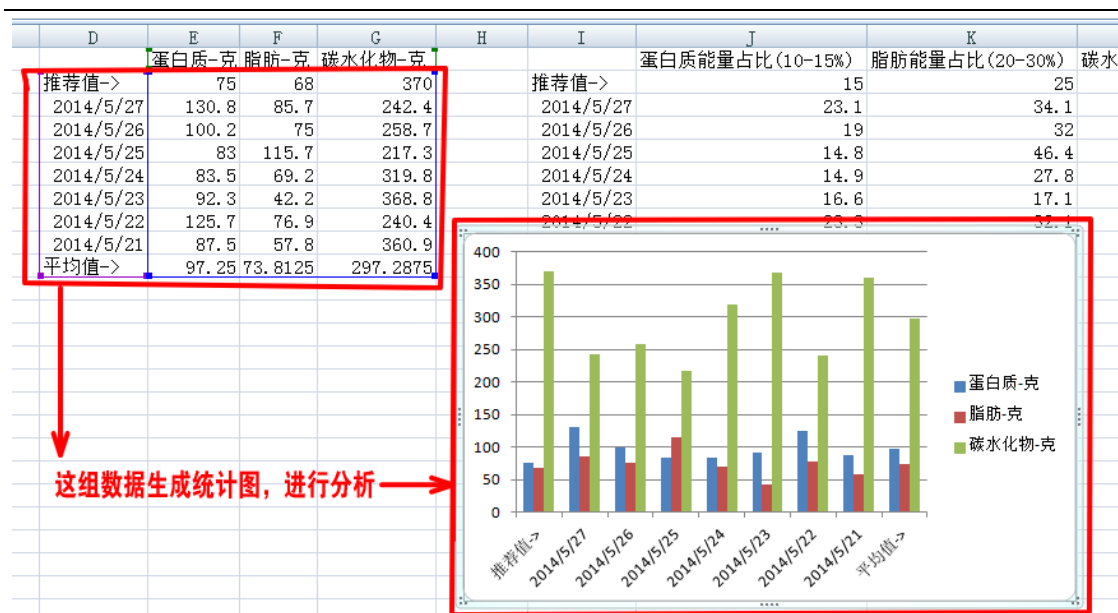
中国居民膳食指南

推荐值 实际值

盐3~6克 油25~30克 奶类及奶制品150~300克 大豆类及坚果30~50克 畜禽肉类50~75克 鱼虾75~100克 鸡蛋25~50克 蔬菜300~500克 水果200~400克 谷类薯类及杂豆250~400克

蛋白质 脂肪 碳水化合物 植物性脂肪 精制糖 10~15% 20~30% 55~65% >=总脂肪*50% <10%, 总糖 12.0% 3.3% 86.1% 0 0 (三大能量百分比)

E22								
A	B	C	D	E	F	G	H	I
小明	能量-千卡			蛋白质-克	脂肪-克	碳水化合物-克		
推荐值->	2400		推荐值->	75	68	370		推荐值->
2014/5/21	9		2014/5/21	0.3	0	1.9		2014/5/21
2014/5/20	288		2014/5/20	19	7.3	36.5		2014/5/20
平均值->	899		平均值->	31.43333	25.1	136.1333333		平均值->



3 增加个人餐种设置功能

你可以制作一个没有 晚餐，或者 ，中餐，早餐的食谱，通过设置餐种，更能满足你的不同结构食谱需求的需要。

姓名: 小明

占比

早餐: ☒ 有 ☐ 无 27 %

早加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

中餐: ☒ 有 ☐ 无 37 %

下午加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

晚餐: ☒ 有 ☐ 无 27 %

晚加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

占全天总能量的百分比(总和必须等于100)

4 增加第七种配餐方式:【智能配餐】功能

智能配餐

视频教程

1>智能配餐，可以用电脑的“算一算”功能代替你快速的计算一份菜肴的食物使用量。让你制作菜肴，制作食谱更简单，高效。

算一算

，此图中 **采用重量** 就是电脑计算出来的。

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
猪肝	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	66	66	83
菠菜〔赤根菜〕	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	303	303	84
芝麻油〔香油〕	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	9	9	80
淀粉（马铃薯）	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	25	25	82
		合 计：	403	329

2>任意营养素数据呈现功能，无论是选择菜肴时的食物，还是制作好的食谱，都能任意程序任何营养素数据。有了这些数据，你可以选择食物时有的放矢，分析制作好的食谱时，知道哪些食物含某种营养素最高，哪些含某种营养素最低。最终的结果是你制作 “完全营养素达到平衡的食谱” - 理论上如此。

贵州	收藏食谱:1-0.6维生素B1
	收藏食谱:2-0.6维生素B1
	收藏食谱:3-0.4维生素B1
	收藏食谱:4-0.8维生素B1
	收藏食谱:5-0.7维生素B1
	收藏食谱:6-0.6维生素B1
	收藏食谱:7-0.5维生素B1
	收藏食谱:8-0.7维生素B1
	收藏食谱:9-0.5维生素B1
	收藏食谱:10-0.7维生素B1
	收藏食谱:11-0.6维生素B1
	收藏食谱:12-0.5维生素B1
	收藏食谱:13-0.6维生素B1

贵州	收藏食谱:1-570.6钙
	收藏食谱:2-565.7钙
	收藏食谱:3-538.9钙
	收藏食谱:4-524.3钙
	收藏食谱:5-510.4钙
	收藏食谱:6-363.3钙
	收藏食谱:7-364.6钙
	收藏食谱:8-502.7钙
	收藏食谱:9-468.1钙
	收藏食谱:10-541.2钙
	收藏食谱:11-537.1钙
	收藏食谱:12-536.5钙
	收藏食谱:13-510钙

河北	
贵州	收藏食谱:1-0.6维生素B1
	收藏食谱:2-0.6维生素B1
	收藏食谱:3-0.4维生素B1
	收藏食谱:4-0.8维生素B1
	收藏食谱:5-0.7维生素B1
	收藏食谱:6-0.6维生素B1
	收藏食谱:7-0.5维生素B1
	收藏食谱:8-0.7维生素B1
	收藏食谱:9-0.5维生素B1
	收藏食谱:10-0.7维生素B1

<input checked="" type="checkbox"/> 显示营养数据
【贵州-收藏食谱:1-0.6维生素B1】的菜肴-0.6维生素B1
豆浆[早餐]-0维生素B1
牛奶鸡蛋羹[早餐]-0维生素B1
葱油卷[早餐]-0.1维生素B1
苹果[上午加餐]-0维生素B1
牛奶[上午加餐]-0维生素B1
竹笋鹌鹑蛋汤[午餐]-0维生素B1
家常茄子[午餐]-0维生素B1
鸡汁排骨[午餐]-0维生素B1
二米饭[午餐]-0.2维生素B1
橙子[下午加餐]-0维生素B1
酸奶[下午加餐]-0维生素B1
双冬炒芥菜[晚餐]-0维生素B1
牛肉面[晚餐]-0.1维生素B1
牛奶[睡前加餐]-0维生素B1

+

江西

+

江苏

+

吉林

+

湖南

+

黑龙江

+

河南

+

河北

+

贵州

收藏食谱:1-570.6钙

收藏食谱:2-565.7钙

收藏食谱:3-538.9钙

收藏食谱:4-524.3钙

显示营养数据

【贵州-收藏食谱:1-570.6钙】的菜肴-570.6钙

豆浆[早餐]-10钙

牛奶鸡蛋羹[早餐]-21.8钙

葱油卷[早餐]-20.9钙

苹果[上午加餐]-3钙

牛奶[上午加餐]-88.2钙

竹笋鹌鹑蛋汤[午餐]-11.3钙

家常茄子[午餐]-31.5钙

鸡汁排骨[午餐]-1.2钙

二米饭[午餐]-6.8钙

橙子[下午加餐]-14.8钙

酸奶[下午加餐]-106.2钙

双冬炒芥菜[晚餐]-121.1钙

牛肉面[晚餐]-35.7钙

牛奶[睡前加餐]-98钙

选食物

营养素对比

包含食物名称

简化食物名称

包含食物名称和重量

单不饱和脂肪酸

多不饱和脂肪酸

碳水化合物

胆固醇

膳食纤维

可溶性膳食纤维

不可溶性膳食纤维

胆碱

灰分

胡萝卜素

维生素A

维生素D

维生素E

维生素K

生物素

烟酸(尼克酸)

泛酸

叶酸

维生素B1

维生素B2

维生素B6

维生素B12

维生素C

钙

磷

钾

钠

镁

铁

锰

锌

硒

铜

碘

精盐-2克-0维生素B1

色拉油-4克-0维生素B1

姜[黄姜]-4克-0维生素B1

细香葱[香葱、四季葱]-18克-0维生素B1

小麦粉(标准粉)-55克-0.2维生素B1

柑橘[上午加餐]-0.1维生素B1

柑橘(X)-180克-0.1维生素B1

核桃[上午加餐]-0维生素B1

山核桃(熟)[小核桃]-26克-0维生素B1

煎焖苦瓜[午餐]-0维生素B1

精盐-2克-0维生素B1

酱油(X)-4克-0维生素B1

色拉油-2克-0维生素B1

姜[黄姜]-4克-0维生素B1

细香葱[香葱、四季葱]-9克-0维生素B1

苦瓜[凉瓜、癞瓜]-90克-0维生素B1

红薯米饭[午餐]-0维生素B1

粳米(小站稻米)-55克-0维生素B1

甘薯(红心)[山芋,红薯]-35克-0维生素B1

油爆鳝鱼[午餐]-0.1维生素B1

精盐-2克-0维生素B1

醋(X)-4克-0维生素B1

酱油(X)-4克-0维生素B1

色拉油-2克-0维生素B1

黄鳝[鳝鱼]-90克

鸡蛋(红皮)-90克

返回

食谱输出一

食谱输出二

打开文件

食物交换

菜谱分析

食谱分析

关键值分析

收藏食谱

删除菜肴

修改菜肴

收藏菜肴

提示:

今日菜肴列表

3>智能配餐的要诀是： a 确定一份菜肴的能量值； b 选择的
食物中，葱，姜，蒜，油盐，酱，醋，等调理的量自己直接指定； c 调
料意外以外的食物（把原用量修改为 0），电脑给你多次推算，最终
你来定最终使用量。

你可以选择某个餐种的能量值，也可以在决定提供文本框直接输入菜肴的能量数值

☐ 早餐 ☐ 早加餐 ☐ 上午餐 ☒ 午餐 ☐ 下午加餐 ☐ 中午餐 ☐ 早

还需提供： 91.2 -49.3 42 319.8 -131.7 188

最小值：1 决定提供： 319 最终提供： 319 最大值：319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
酱油(X)	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
芝麻油[香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
竹荪(干)[竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
姜[黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3		
细香葱[香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
合计：			0	0

确定这份菜肴的能量 319千卡

你可以选择某个餐种的能量值，也可以在决定提供文本框直接输入菜肴的能量数值

☐ 早餐 ☐ 早加餐 ☐ 上午餐 ☒ 午餐 ☐ 下午加餐 ☐ 中午餐 ☐ 早晚餐

还需提供： 91.2 -49.3 42 319.8 -131.7 188 :

最小值：1 决定提供： 最终提供： 319 最大值：319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
酱油(X)	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
芝麻油[香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
竹荪(干)[竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
姜[黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3		
细香葱[香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
合计：			0	0

把调料直接输入使用量

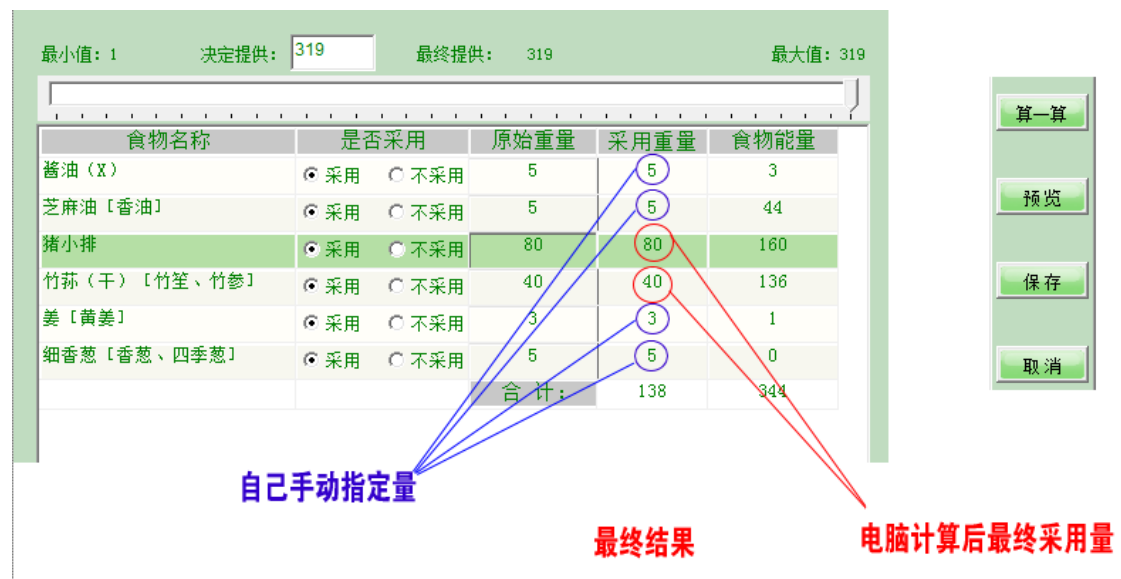
最小值：1 决定提供： 最终提供： 319 最大值：319

食物名称	原始重量	原始重量	采用重量	食物能量
酱油(X)	5	5	5	3
芝麻油[香油]	5	5	5	44
猪小排	0	67	67	134
竹荪(干)[竹笙、竹参]	0	39	39	132
姜[黄姜]	3	3	3	1
细香葱[香葱、四季葱]	5	5	5	0
合计：	合计：		124	314

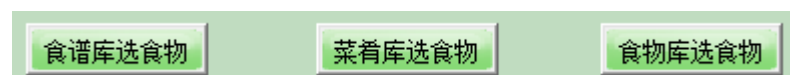
计算前 计算后

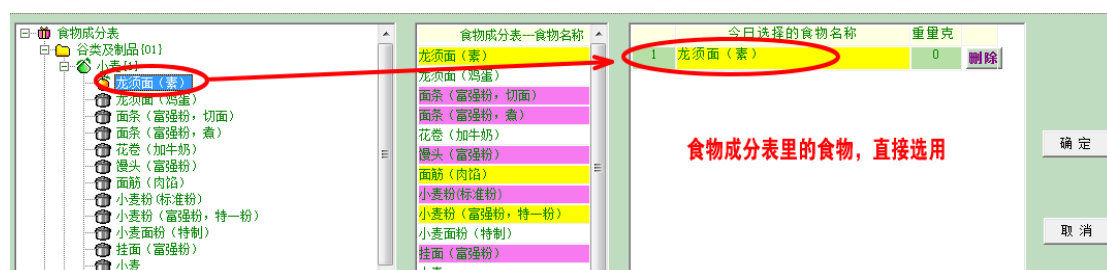
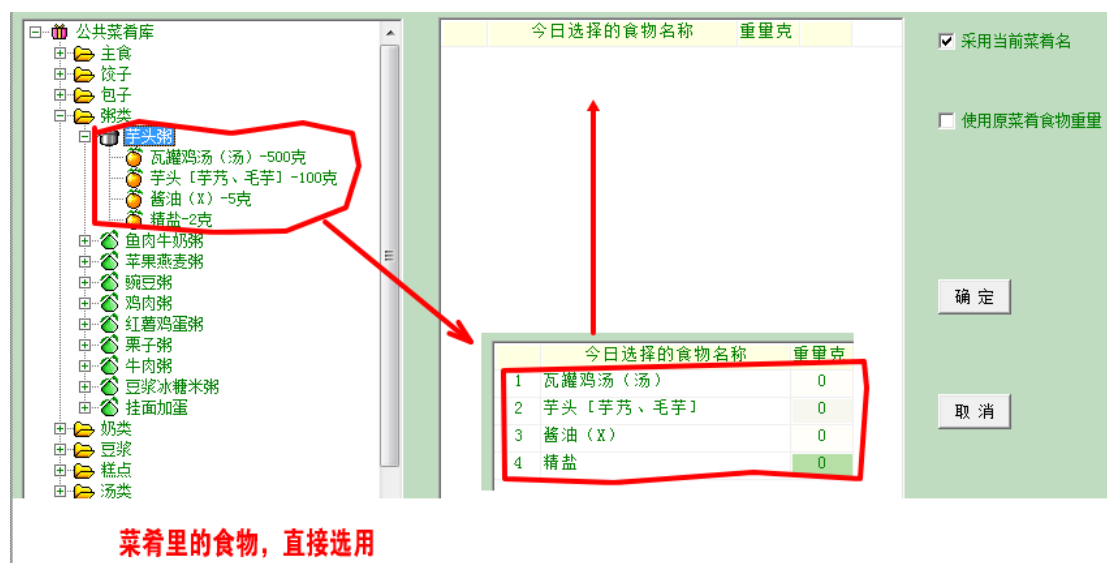
主料

算一算
预览
保存
取消



3>智能配餐扩展了菜肴食物的来源,从单一的食物成分表中选择食物,到可以从食谱库,菜肴库,直接选择一份菜(当然包括一或多种食物),或某菜肴中的一种食物,丰富了食物来源。



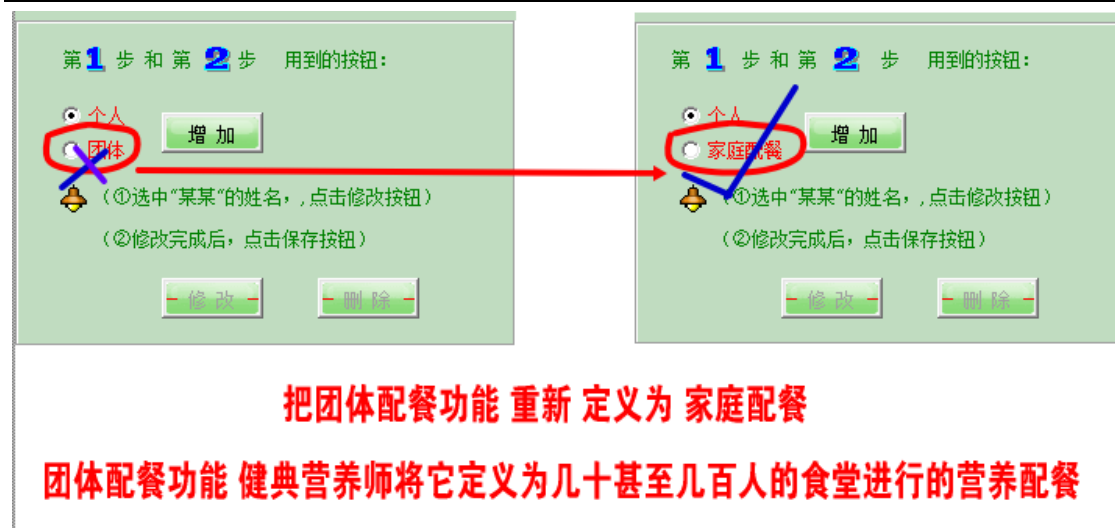


二 改进功能

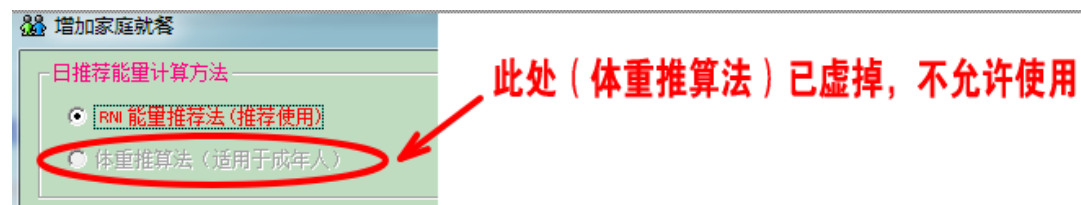
<谁吃饭部分：>

1 重新设计【个体体重能量推算】 算法，修正计算错误问题。

2 把【团体配餐】修改为【家庭配餐】，功能定位，功能描述更准确，在其他软件版本中把【团体配餐】细化为更专业的【幼儿园配餐】，【中小学配餐】，【大型食堂配餐】等。



3 把【家庭配餐】里的个体成员的【个体体重能量推算】法关闭。



<吃什么部分：>

1 在菜肴配餐，向导食物配餐，手动配餐，特殊人群配餐中，改进营养对方部分数据，增加营养素耐压，增加评估结果。



2 改进 食物交换 功能，变 有限交换 为 一步到位交换，交换的更彻底，效率更高。



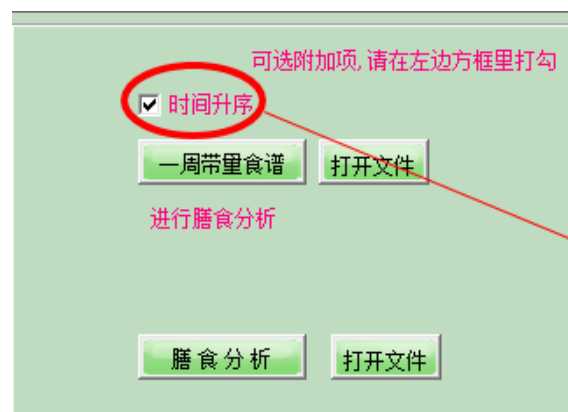
1 彻底的食物交换，

单独食物 和指定菜肴里的食物一次交换到位，一劳永逸

10.1 版本是交换了食物，需要改动菜肴，麻烦复杂

< 吃的怎么样部分: >

1 增加 报表食谱输出的时间 【升序】或【降序】 选项。



增加了食谱输出时的升序或降序开关

2 改进 【一周带量食谱】 的排版方式 从 纵列式 为 横列式，增加带量食谱里面的食物的带量功能，更正名不副实的错误。

制表日期：2014-5-20

表一：小张 就餐计划

	[星期一] 2014-5-26	[星期日] 2014-5-25	[星期六] 2014-5-24	[星期五] 2014-5-23	[星期四] 2014-5-22	[星期三] 2014-5-21	[星期二] 2014-5-20
早餐	1-西兰花炒虾仁 2-煮鸡蛋 3-小米粥 4-馒头	1-虾仁青豆包 2-红豆粥	1-馒头 2-紫米粥 3-蒜苗炒鸡蛋	1-煮鸡蛋 2-玉米糊 3-馒头 4-尖椒炒香干	1-青椒炒鸡蛋 2-芹菜炒山药 3-蒸红薯 4-鸡丝小米粥	1-大葱炒鸡蛋 2-大麦粥 3-空锅饼	1-小米面馒头 2-胡萝卜炒鸡蛋 3-豆腐脑
早加	1-草莓 2-	1-酸奶 2-	1-桃子 2-牛奶	1-柚子 2-牛奶	1-蜜橘 2-红龙果	1-软梨 2-	1-牛奶 2-西瓜
午餐	1-魔芋瓜片 2-凉拌莴笋 3-米饭 4-	1-米饭 2-酸辣牛筋笋 3-芹黄肉丝 4-豆腐百花汤	1-荞麦面条 2-豌豆苗拌香干 3-韭菜炒香脆菇	1-米饭 2-姜汁豇豆 3-西兰花炒肉	1-冬瓜虾仁汤 2-木耳炒猪肝 3-红烧茄子 4-黑芝麻米饭	1-双孢菇炒肉 2-豌豆苗炒豆腐干 3-挂面 4-	1-芥菜梗子炖豆腐 2-清炒鱼片 3-米饭 4-香菇油菜汤
午加	1-香梨 2-	1-香蕉 2-	1-酸奶沙拉 2-	1-酸奶沙拉 2-	1-蛋糕酸奶 2-	1-桑葚 2-	1-酸奶 2-沙琪玛
晚餐	1-海米油菜 2-空心菜炒肉 3-面条 4-	1-牛肉拌面 2-香菇紫菜蛋汤 3-	1-米饭 2-红薯叶烩牡蛎 3-洋葱炒牛肉	1-面条 2-西红柿牡蛎汤 3-腰果炒芹菜	1-桂圆红枣粥 2-白菜炖千张 3-糖醋藕片 4-	1-牡蛎吨小白菜 2-清炒红菜苔 3-面条 4-	1-手工小馒头 2-紫菜蛋花香菜汤 3-醋溜白菜 4-板栗烧鸡

1 10.1版本 版面是纵列式的，宽幅不够
2 10.1版本 没有带量的食物列表

一周带量食谱

制表日期：2014/5/20

表一：小明 就餐计划

小明	[星期三] 2014/5/21	[星期四] 2014/5/22	[星期五] 2014/5/23	[星期六] 2014/5/24	[星期日] 2014/5/25	[星期一] 2014/5/26	[星期二] 2014/5/27
早餐	葱油饼【精盐 2 克，色拉油 4 克，姜 4 克，细香葱 18 克，小麦粉 55 克，】 红豆粥【梗糯米 55 克，赤小豆 35 克，绵白糖 4 克，】	鸡肉蒸饺【色拉油 5 克，鸡胸脯肉 45 克，猪肉 30 克，大葱 16 克，小麦粉 45 克，】 鸭肉粥【鸭 45 克，梗米 45 克，】	烙芝麻饼【芝麻 16 克，小麦面粉 45 克，】 桂花栗子羹【栗子 40 克，枣 30 克，白砂糖 3 克，团粉 8 克，】	紫米馒头【小麦面粉 45 克，紫红糯米 30 克，】 五香鸡蛋【鸡蛋 45 克，】 素炒双花【精盐 2 克，西兰花 80 克，菜花 80 克，小葱 3 克，大蒜 2 克，姜 2 克，酱油 2 克，花生油 3 克，】 牛奶【牛乳 160 克，】	菜粥【精盐 2 克，梗米 35 克，小白菜 35 克，】 锅贴【精盐 2 克，酱油 2 克，小麦粉 90 克，大白菜 75 克，姜 4 克，猪肉 90 克，大葱 4 克，芝麻油 9 克，】	素包子【精盐 2 克，酱油 4 克，色拉油 4 克，姜 4 克，大葱 9 克，洋葱 55 克，黄瓜 55 克，粉丝 35 克，小麦粉 55 克，】 羊肉沙汤【精盐 2 克，醋 4 克，芝麻油 6 克，小麦 28 克，鸡蛋 90 克，姜 4 克，细香葱 6 克，】	奶粉【全脂甜奶粉 50 克，】 猪肉香菇饺【饺子 175 克，】
早加	核桃【山核桃 26 克，】 柑橘【柑橘 180 克，】	哈密瓜【哈密瓜 160 克，】	酸奶【酸奶 320 克，】	蛋糕【蛋糕 24 克，】 豆浆【豆浆 160 克，】	奶油豆腐【豆腐 55 克，奶油 9 克，】	芒果【芒果 185 克，】	紫葡萄【紫葡萄 175 克，】

1 11.0 版本 版面是横列式的，宽幅尽量宽
2 11.0 版本 有带量的食物列表

3 时间段内膳食分析报告，增加了营养素统计种类，增加耐压值数据

选选项，增加推荐实际百分比选项，增加营养素平均值营养素评价。

10.1 版本

营养素对照表					
编号	营养素名称	单位	实际值	推荐值	
1	能量	Kcal	2323	2400	正常
2	蛋白质	g	95.3	75	正常
3	脂肪	g	67.0	68	正常
4	碳水化合物	g	334.6	370	正常
5	维生素 A	μgRE	1553.3	800.0	↑
6	维生素 B2(核黄素)	mg	1.7	1.4	正常
7	维生素 C	mg	172.7	100.0	↑
8	维生素 E	mgα-TE	36.5	14.0	↑
9	尼克酸(烟酸)	mgNE	16.3	14.0	正常
10	钙	mg	1122.4	800.0	正常
11	磷	mg	1589.1	700.0	↑
12	钾	mg	2968.5	2000.0	正常
13	钠	mg	3090.7	2200.0	正常
14	镁	mg	444.3	350.0	正常
15	铁	mg	34.4	15.0	↑
16	锰	mg	6.9	3.5	↑
17	锌	mg	20.1	15.0	正常
18	硒	μg	123.6	50.0	↑
19	铜	mg	7.2	2.0	↑
20	胆固醇	mg	457.8	300	正常

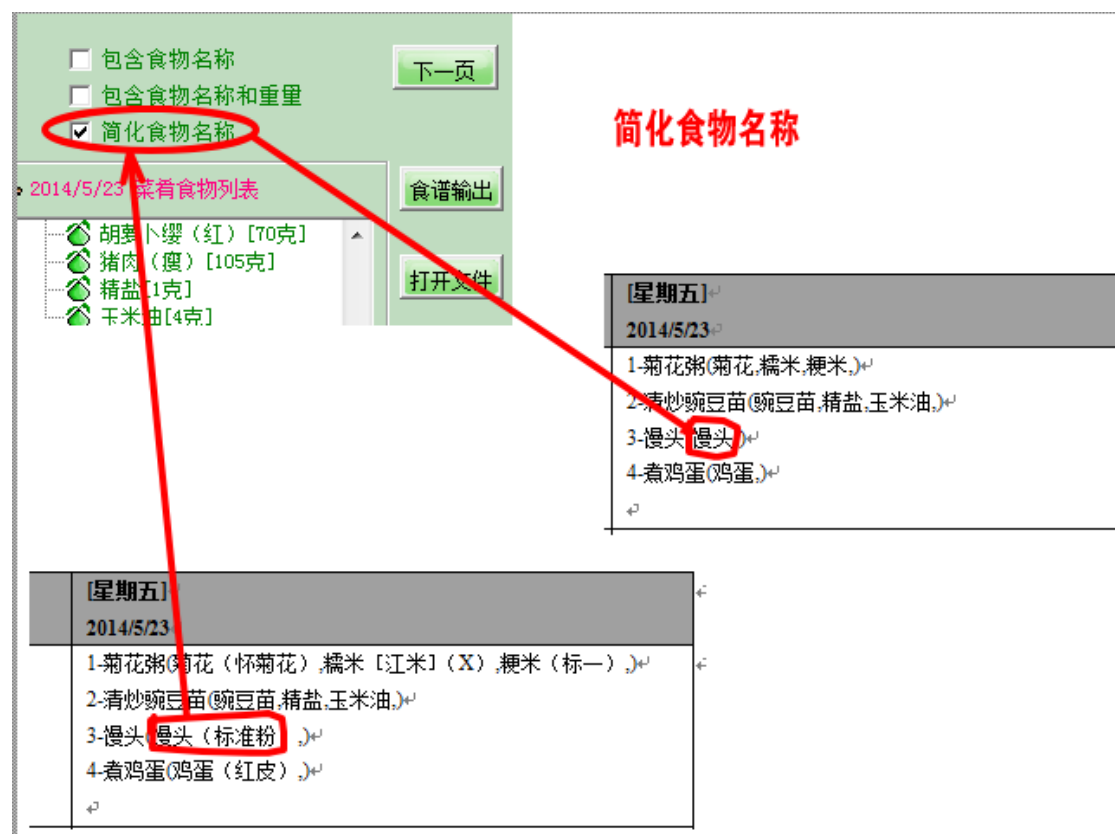
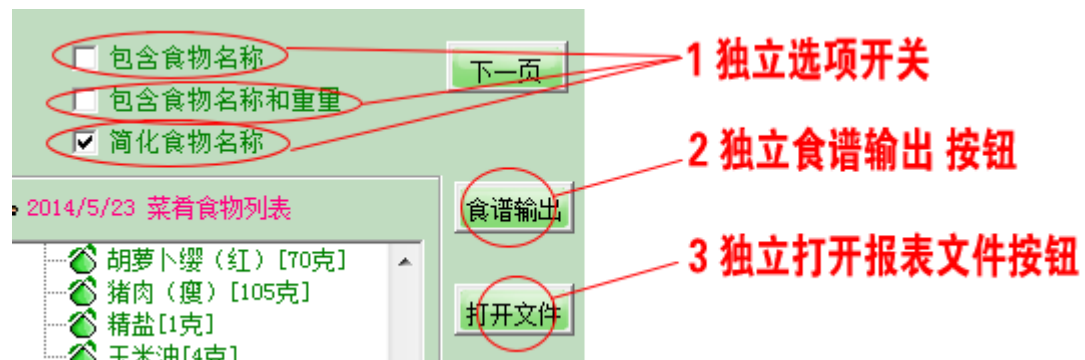
11.0 版本

营养素对照表

编号	营养素名称	单位	推荐值	实际值	耐压值	百分比	评价
1	能量	Kcal	2400	2221	--	92.5%	正常
2	蛋白质	g	75	100.4	--	133.3%	偏高
3	脂肪	g	68	74.6	--	108.8%	正常
4	碳水化合物	g	370	286.9	--	77.3%	偏低
5	脂肪酸	g	--	50.2	--		
6	饱和脂肪酸	g	--	14.3	--		
7	单不饱和脂肪酸	g	--	21.3	--		
8	多不饱和脂肪酸	g	--	17.8	--		
9	胆固醇	mg	--	391.3	300		超高
10	膳食纤维	g	--	19.1	--		
11	可溶性膳食纤维	g	--	0.9	--		
12	不可溶性膳食纤维	g	--	7.8	--		
13	维生素 A	μg	800.0	1107.2	3000	138.4%	偏高
14	视黄醇	μg	--	181.1	--		
15	胡萝卜素	μg	--	4856.5	--		
16	硫胺素(VB1)	mg	1.0	1.1	50		正常
17	核黄素(VB2)	mg	1.4	2.0		142.9%	偏高
18	维生素 VB6	mg	1.0	0.5	--	50.0%	偏低
19	维生素 VB12	μg	2.0	0.4	--	0%	偏低
20	维生素 C	mg	100.0	123.7	1000	123.0%	偏高
21	维生素 D	mg	5.0	49.7	20	980.0%	超高
22	维生素 E	mg	14.0	30.9	--	214.3%	偏高
23	生育酚	mg	--	8.4	--		
24	维生素 K	μg	--	0	--		
25	钙	mg	800.0	710.3	2000	88.8%	正常
26	磷	mg	700.0	1471.5	3500	210.1%	偏高
27	钾	mg	2000.0	4697.0	--	234.9%	偏高
28	钠	mg	2200.0	3960.8	--	180.0%	偏高
29	镁	mg	350.0	372.7	700	106.3%	正常
30	铁	mg	15.0	27.0	50	180.0%	偏高
31	锰	mg	3.5	6.7	10	200.0%	偏高
32	锌	mg	15.0	13.9	45	86.7%	正常
33	硒	μg	50.0	55.6	400	110.0%	偏高
34	铜	mg	2.0	2.4	8	100.0%	偏高
35	碘	μg	150.0	13.3	1000	8.7%	偏低
36	灰分	g	--	21.7	--		
37	胆碱	mg	500.0	135.5	2500	450.0%	偏高
38	烟酸(尼克酸)	mg	14.0	22.6	35	157.1%	偏高
39	叶酸	μg	400.0	152.2	1000	38.0%	偏低
40	生物素-微克	μg	30.0	22.0	--	73.3%	偏低
41	泛酸	μg	5.0	0.1	--	0%	偏低

<通用功能改进部分：>

1 改进食谱报表呈现方式，增加是否输出食物名称开关，增加是否输出食物的重量开关，增加是否简化食物名称开关。



☐ 包含食物名称

☐ 包含食物名称和重量

☒ 简化食物名称

2014/5/23 菜肴食物列表

胡萝卜缨(红) [70克]

猪肉(瘦) [105克]

精盐 [1克]

玉米油 [4克]

下一页

食谱输出

打开文件

是否包括食物名称输出的区别!

[星期五]
2014/5/23
1-菊花粥
2-清炒豌豆苗
3-馒头
4-煮鸡蛋

[星期五]
2014/5/23
1-菊花粥(菊花,糯米,粳米,)
2-清炒豌豆苗(豌豆苗,精盐,玉米油,)
3-馒头(馒头,)
4-煮鸡蛋(鸡蛋,)

是否包括食物名称和食物量输出的区别!

2014/5/23 菜肴食物列表

- ☐ 包含食物名称
- ☒ 包含食物名称和重量
- ☒ 简化食物名称

胡萝卜缨(红) [70克]
猪肉(瘦) [105克]
精盐 [1克]
玉米油 [4克]

2014/5/23

- 1-菊花粥(菊花 14 克, 糯米 16 克, 粳米 16 克,)
- 2-清炒豌豆苗(豌豆苗 70 克, 精盐 1 克, 玉米油 4 克,)
- 3-馒头(馒头 70 克,)
- 4-煮鸡蛋(鸡蛋 35 克,)

2014/5/23

- 1-菊花粥(菊花, 糯米, 粳米,)
- 2-清炒豌豆苗(豌豆苗, 精盐, 玉米油,)
- 3-馒头(馒头,)
- 4-煮鸡蛋(鸡蛋,)

2 指定了报表文件存放方式, 把菜肴存放位置存放到指定的 C:
盘的某个目录, 方便存储, 寻找, 和 管理, 避免了堆放到桌面上的
杂 乱 无 章 。

