



健典科技

健康典范



自动配餐王

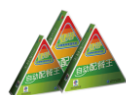
11.0 功能介绍

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。





健典科技

健康典范

【小明】—膳食结构调查

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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="240"/> ml(毫升)
大豆类（6两南豆腐≈3两北豆腐=2两干/豆皮=1两大豆）	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天 <input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="2"/> 次	每次吃 <input type="text" value="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 <input type="text" value="1"/> 次	每次吃 <input type="text" value="4"/> 两(50克)
平均每天摄入的盐(≈)	<input type="text" value="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(≈)	<input type="text" value="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(≈)	<input type="text" value="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

膳食结构评价表

姓名：小明

中国居民膳食指南		推荐值	评价
	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



北京健典科技有限公司

荣誉出品

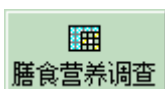
www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

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 配餐对象列表

谁吃饭

小明

2 确定配餐日期:

星期二

2014年 4月29日

确定

前一天 后一天

已经配好的餐:

请尝试双击就餐日期

清空

3 膳食调查食物快速录入:

只需录入每天的食物，不需要配制成菜肴

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 1xm

食物成分表

谷类及制品 [01]

薯类、淀粉及制品 [02]

干豆类及制品 [03]

蔬菜类及制品 [04]

菌藻类 [05]

水果类及制品 [06]

坚果、种子类 [07]

畜肉类及制品 [08]

禽肉类及制品 [09]

乳类及制品 [10]

蛋类及制品 [11]

鱼虾蟹贝类 [12]

婴幼儿食品 [13]

小吃、甜饼 [14]

速食食品 [15]

饮料类 [16]

含酒精饮料 [17]

糖、果脯和蜜饯、蜂蜜 [18]

油脂类 [19]

调味品类 [20]

其他 [21]

2 食物列表

营养成分含量

排序:

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(极细精米)

粳米(西域玉米)

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

食物营养成分

营养成分对比

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

操作指南

结束

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

0.3g 0g 1.9g (三大能量百分比)



北京健典科技有限公司

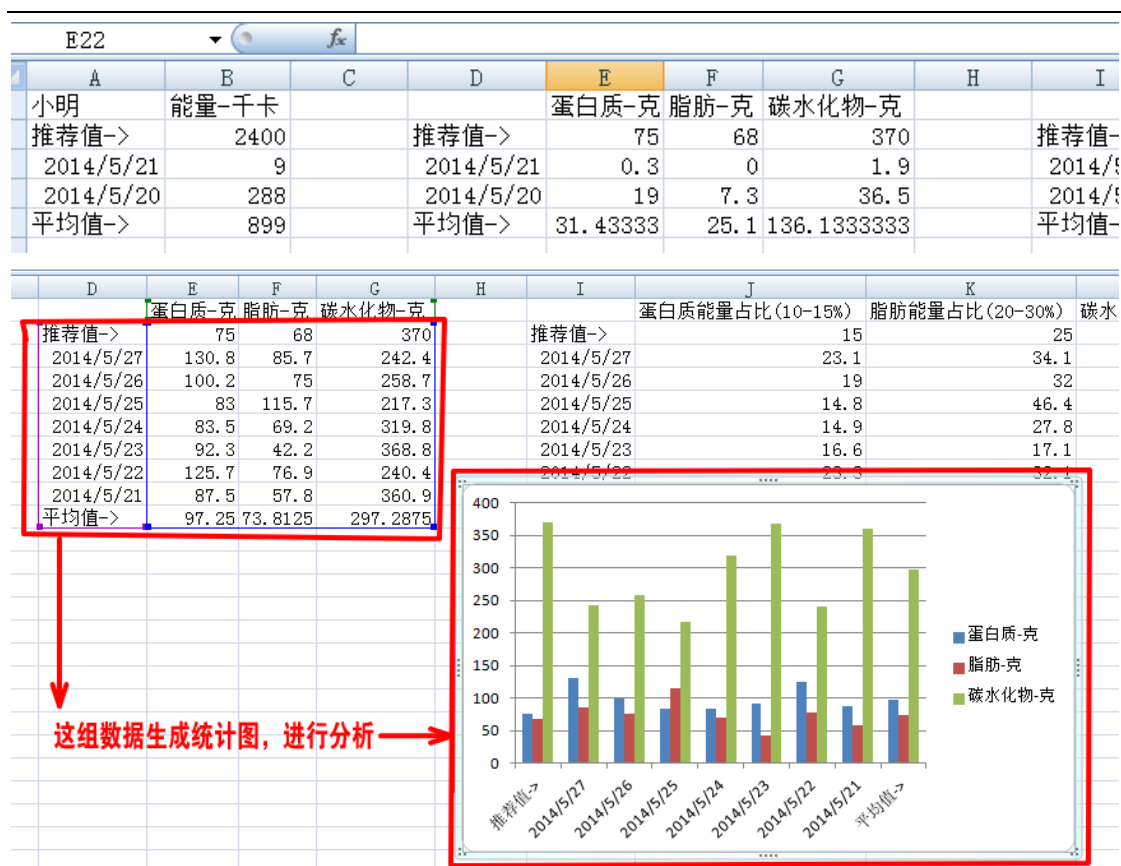
荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



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。





健典科技

健康典范

保存餐种设置

视频教程

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。

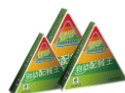
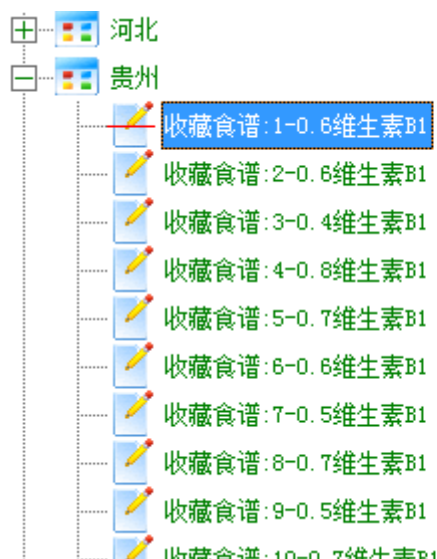
  贵州	  贵州
 收藏食谱: 1-0.6维生素B1	 收藏食谱: 1-570.6钙
 收藏食谱: 2-0.6维生素B1	 收藏食谱: 2-565.7钙
 收藏食谱: 3-0.4维生素B1	 收藏食谱: 3-538.9钙
 收藏食谱: 4-0.8维生素B1	 收藏食谱: 4-524.3钙
 收藏食谱: 5-0.7维生素B1	 收藏食谱: 5-510.4钙
 收藏食谱: 6-0.6维生素B1	 收藏食谱: 6-363.3钙
 收藏食谱: 7-0.5维生素B1	 收藏食谱: 7-364.6钙
 收藏食谱: 8-0.7维生素B1	 收藏食谱: 8-502.7钙
 收藏食谱: 9-0.5维生素B1	 收藏食谱: 9-468.1钙
 收藏食谱: 10-0.7维生素B1	 收藏食谱: 10-541.2钙
 收藏食谱: 11-0.6维生素B1	 收藏食谱: 11-537.1钙
 收藏食谱: 12-0.5维生素B1	 收藏食谱: 12-536.5钙
 收藏食谱: 13-0.6维生素B1	 收藏食谱: 13-510钙





健典科技

健康典范



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



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，等调料的量自己直接指定； 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。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

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： 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

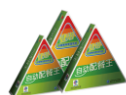
☐ 早餐 ☐ 早加餐 ☐ 上午餐 ☒ 午餐 ☐ 下午加餐 ☐ 中午餐 ☐ 早晚餐

还需提供： 91.2 -49.3 42 319.8 -131.7 188

最小值：1 决定提供： 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

把调料直接输入使用量





健典科技

健康典范

最小值: 1 决定提供: 319 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

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	原始重量 5	5	3	
芝麻油[香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用	5	5	44	
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用	5	67	134	
竹荪(干)[竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用	80	39	132	
姜[黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用	40	3	1	
细香葱[香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用	3	5	0	
		5	合计:	124	314

指定后 指定前

最终

算一算
预览
保存
取消





健典科技

健康典范

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	5	3
芝麻油 [香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5	5	44
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	80	80	160
竹荪 (干) [竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	40	40	136
姜 [黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3	3	1
细香葱 [香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5	5	0
合计:			138	344

自己手动指定量 最终结果 电脑计算后最终采用量

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。

食谱库选食物 菜肴库选食物 食物库选食物

显示营养数据 西红柿蛋花汤 ☒ 采用当前菜名 ☐ 采用原菜肴食物重量

今日选择的食物名称 重量克

食谱库里的食物,直接选用

确定 取消



北京健典科技有限公司

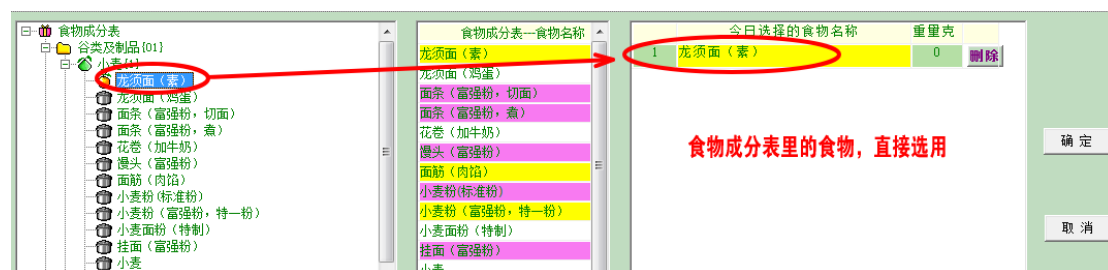
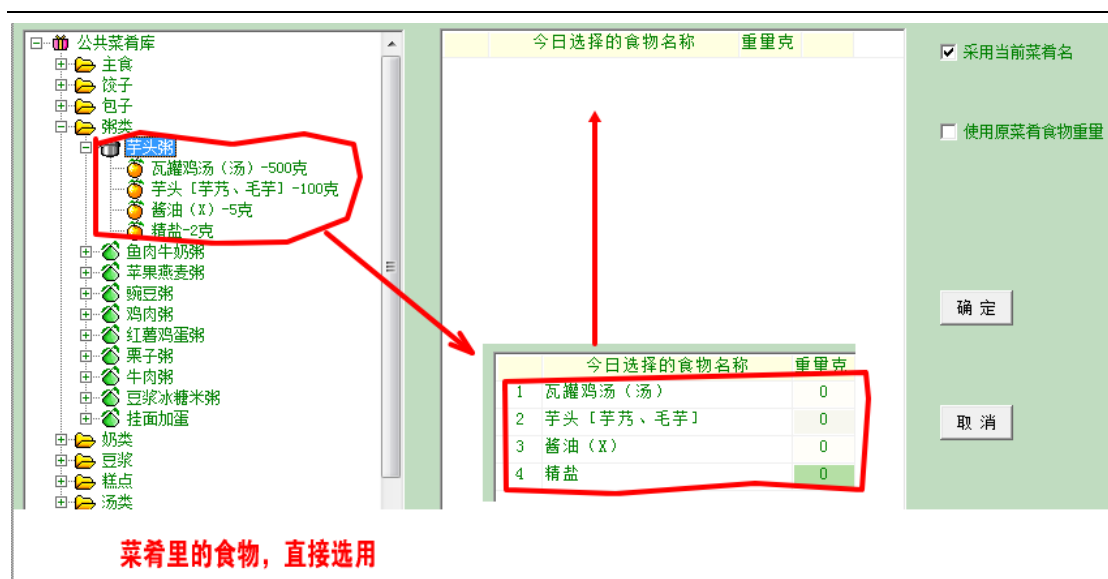
荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



二 改进功能

1 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。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

增加个人就餐

日推荐能量计算方法

☐ RNI 能量推荐法 (推荐使用)

☐ 体重推算法 (适用于成年人)

男性 ☒

女性 ☐

减肥指数 100 %

减肥 增重

每日推荐摄入量: 千卡

每日期望摄入量: 千卡

体重计算法计算能量需求

全天所需能量=标准体重 × 每千克标准体重所需能量

标准体重(公斤)= 154 实际身高(厘米) 减 105

比如: 实际身高是 175 厘米, 减 体重系数 105, 则标准体重为 70 公斤

体重所需能量

☐ 极轻体力劳动 27.5 推荐范围: 25~30 千卡

☒ 轻体力劳动 32 推荐范围: 30~35 千卡

☐ 中等体力劳动 37.5 推荐范围: 35~40 千卡

☐ 重体力劳动 42.5 推荐范围: 40~45 千卡

☐ 极重体力劳动 48 推荐范围: 5~50 千卡

确定

每一个人有一个独立的能量计算公式及数据

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。

第 1 步 和 第 2 步 用到的按钮:

个人 ☒ 增加

团体 ☐ (选中“某某”的姓名, 点击修改按钮)

(修改完成后, 点击保存按钮)

修改 删除

第 1 步 和 第 2 步 用到的按钮:

个人 ☒ 增加

家庭配餐 ☐ (选中“某某”的姓名, 点击修改按钮)

(修改完成后, 点击保存按钮)

修改 删除

把团体配餐功能重新定义为家庭配餐

团体配餐功能 健典营养师将它定义为几十甚至几百人的食堂进行的营养配餐



北京健典科技有限公司

荣誉出品

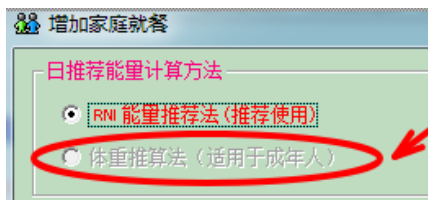
www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

3> 把【家庭配餐】里的个体成员的【个体体重能量推算】法关闭。

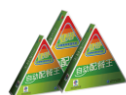


此处 (体重推算法) 已虚掉, 不允许使用

2 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。

三大能量数据对比							矿物质数据对比		
推荐量 (RNI)	-20%	能量 (KCAL)	+10%	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	期望值 (DIS)		实际值
期望值 (DIS)	1920.0	2400.0	2640.0	75.0	68.0	370.0	钙 (mg)	800.0	964.6
实际值		2375		94.32	55.79	373.91	铁 (mg)	15.0	39.0
专家提示: 实际摄入量 (ACT) 在推荐量 (RNI) 的 -20%, +10% 范围内, 为正常摄入...									
脂肪酸 (g)	饱和脂肪酸 (g)	单不饱和脂肪酸 (g)	多不饱和脂肪酸 (g)	胆固醇 (mg)					
42.8	10.2	12.8	19.0	477.2					
膳食纤维 (g)	可溶性膳食纤维 (g)	不可溶性膳食纤维 (g)	胡萝卜素 (μg)	叶酸 (μg)					
33.31	0	0	4366.8	93.4					
维生素A (μg RE)	维生素B1 (核黄素) (mg)	维生素B2 (核黄素) (mg)	维生素B6 (核黄素) (mg)	维生素B12 (核黄素) (μg)					
800.0	0	1.4	0	0					
935.5	1.3	1.6	0.2	0					
10.1版本							维生素D		
							期望值 (DIS)		实际值
							维生素E (mg α-TE)		
							维生素C (mg)		
							维生素D		14.0
							维生素E (mg α-TE)		51.0
							维生素C (mg)		100.0
							维生素D		135.0



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn

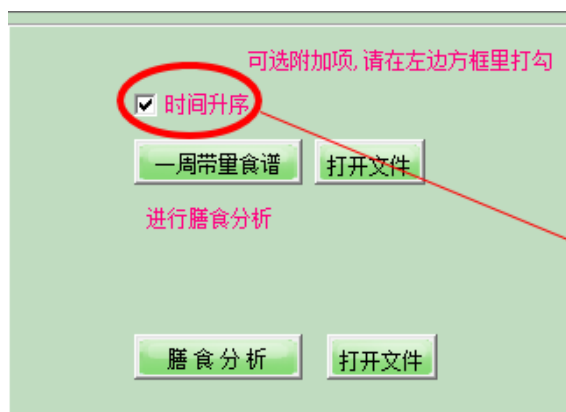


2> 改进 食物交换 功能，变 有限交换 为 一步到位交换，交换的更彻底，效率更高。





1> 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。





健典科技

健康典范

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 4-	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 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-雪梨 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 4-	1-桂圆红枣粥 2-白菜炖千张 3-糖醋藕片 4-	1-牡蛎炖小白菜 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，粳米 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，】 猪肉香菇饺子【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



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



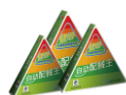
健典科技

健康典范

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。

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

10.1 版本



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

11.0 版本

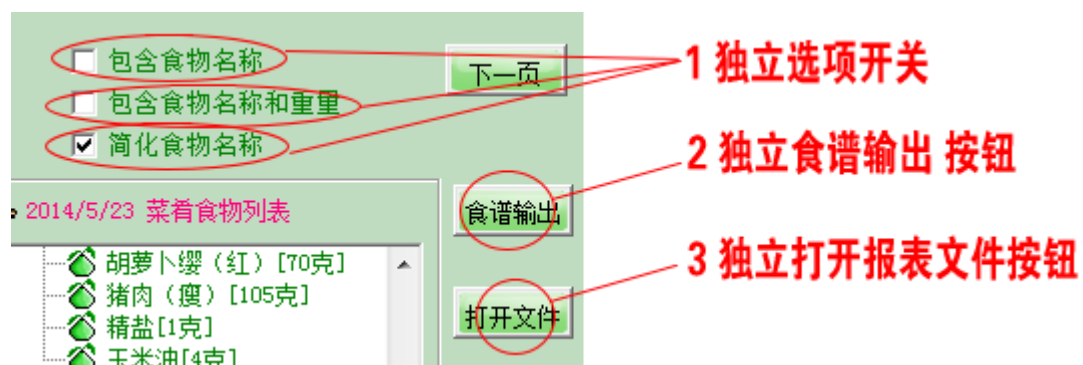
营养素对照表

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



4 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。





健典科技

健康典范

☐ 包含食物名称

☐ 包含食物名称和重量

☒ 简化食物名称

下一页

食谱输出

打开文件

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]

简化食物名称

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,)

星期五

2014/5/23

1-菊花粥(菊花(怀菊花),糯米[江米](X),粳米(标一),)

2-清炒豌豆苗(豌豆苗,精盐,玉米油,)

3-馒头(馒头(标准粉),)

4-煮鸡蛋(鸡蛋(红皮),)



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

☐ 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

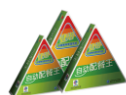
食谱输出

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,梗米,)
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,)





健典科技

健康典范

☐ 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

是否包括食物名称和食物量输出的区别!

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,)

[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,)

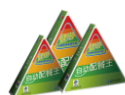
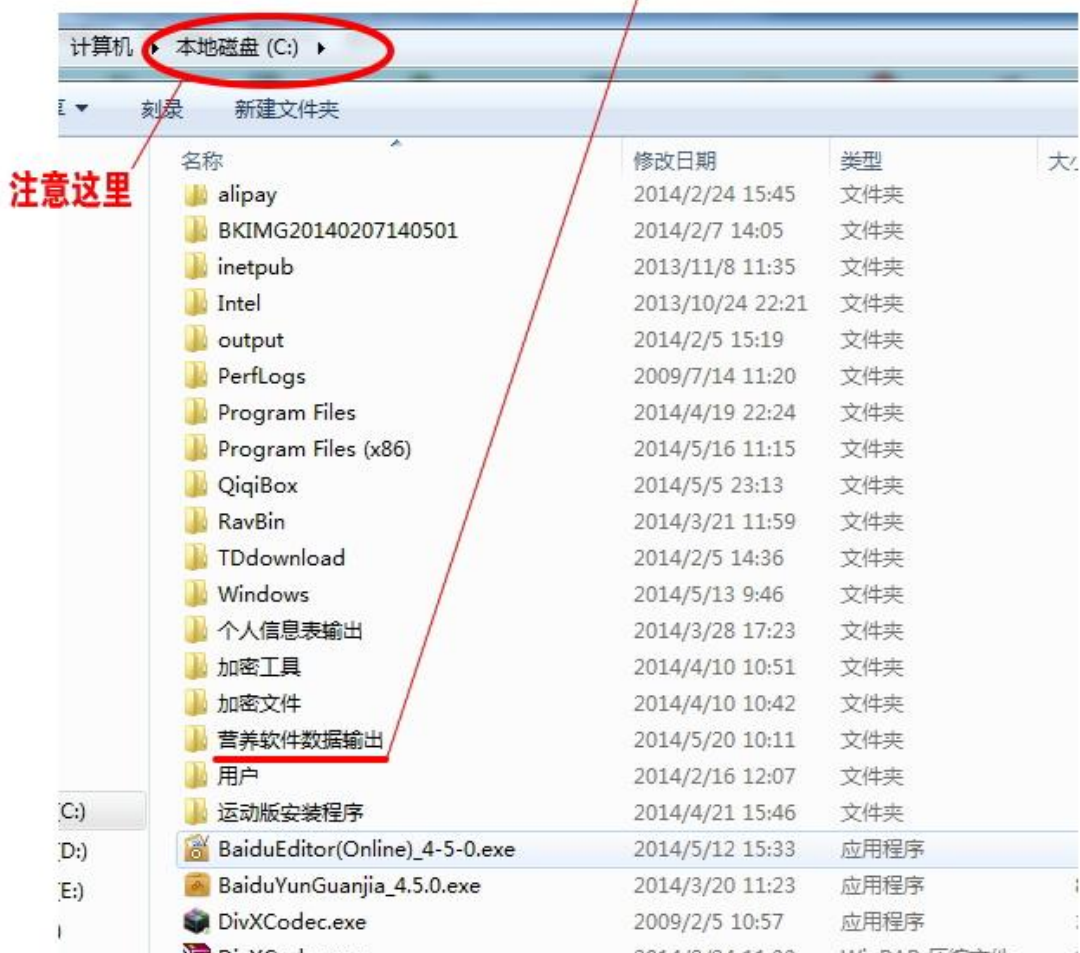
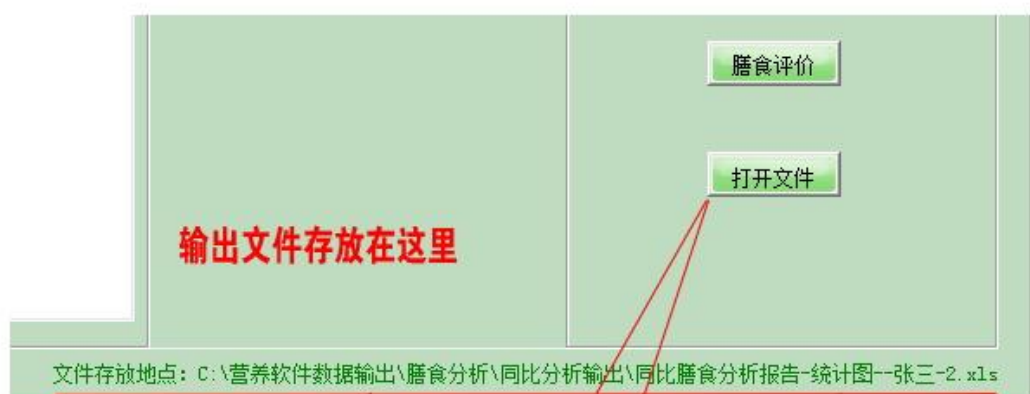
2>指定了报表文件存放方式，把菜肴存放位置存放到指定的 C: 盘的某个目录，方便存储，寻找，和 管理，避免了堆放到桌面上的杂乱无章。





健典科技

健康典范



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



健典科技

健康典范

北京健典科技有限公司出品

二零一四年六月

李树忠 13331039050 13381308920

010-89293425 89293426

技术服务 QQ : 362567163

自动配餐王

营养配餐软件
健康饮食指南

于...冬

2008. 7. 4.



国家发改委宏观院公众营养与发展中心主任



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

版权及法律声明：

《自动配餐王》，《团体配餐王》，《健塔》，是北京健典科技有限公司注册商标。
北京健典科技有限公司拥有 三角形产品包装外观专利 自动配餐技术 专利。
北京健典科技有限公司拥有 《益健膳食管理系统》 系列软件 拥有著作权。

未经授权，版权所有，侵权必究！



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn