

赤水公司食堂承包

产品名称	赤水公司食堂承包
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

东莞饭堂承包公司介绍醋的七大妙用

醋泡黄豆祛斑健体

??醋泡黄豆含有磷脂及多种氨基酸，对减退面部色素沉着有效。

??具体方法：黄豆与食醋比例为1：2，公司食堂承包，将炒熟的黄豆放入瓶中，倒入食醋浸泡，严密封口后置于阴凉通风干燥处，1周后即可食用。每次15~30粒，每日3次，嚼服。

??5.用陈醋

??老陈醋中含有丰富的氨基酸和酶类、各种不饱和脂肪酸，常喝老陈醋可促进肠道蠕动、中和某些维持肠道内环境的生态菌群平衡。如果在每餐的汤菜中放6~7滴老陈醋，不仅味道鲜美，还可养颜。

??6.白芍加白醋驱散经期痛

??中医认为，白醋泡白芍可养血敛阳、柔肝，对女性血虚、心情躁闷所致的肝郁胁痛、眩晕、等症都有较好效。

??7.家中熏醋防感

??醋有很强的杀菌作用，且可消除疲劳，所以在家里熏醋，可杀灭病毒。

东莞膳食管理告诉你，准妈妈在选择孕产妇复合维生素制剂的时候，要细心留意含量和剂量，有些营养

素无需补充，有些还不能过多。

一、碘——无需刻意补碘

碘广泛的存在于人们生活的环境中，碘摄入过量会导致甲状腺功能减退症和自身甲状腺炎的患病率显著增加。由于在我国的食用盐中已经强制加入碘，只要正常饮食，便能保证提供足够量的碘，无需额外补充。钙的剂量恰到好处。

二、钙——正常饮食无需补钙

东莞膳食管理提醒各位，准妈妈的合理平衡膳食，能够基本满足每日所需，通常无需对补钙过于紧张。准妈妈体内的钙库这时候也会给胎儿补充。在孕中期需钙1000mg，孕晚期需钙1200mg，每日饮牛奶两杯(400-500ml)基本可满足需求。有时，孕期出现的抽筋也并非完全由缺钙引起，劳累、兴奋、受凉或胎儿压迫，都可能导致抽筋。如果盲目补钙导致过量，会抑制铁、锌等的吸收，还会出现宝宝出生后没有凶门，或凶门闭合过早。

三、叶酸——并非越多越好(800微克)

叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素，在怀孕早期，叶酸缺乏会引起神经管畸形及其他的畸形和早产。叶酸在血红蛋白合成中也起着重要作用，缺乏会引起母亲巨红细胞性，但是叶酸并非补得越多越好。过量摄入叶酸导致某些进行性的、未知的神经损害的危险性增加。匈牙利遗传学家 Czeizel 采用孕产妇复合维生素，对5000多名育龄妇女进行了一项长达8年的双盲对照临床研究，证实孕妇对叶酸的日摄入量上限为1000微克，每天摄入800微克的叶酸对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。另一方面有研究证明，600微克的叶酸日补充量的预防效果较差。日补充叶酸800微克有效。

运营管理模式不合理?

运营模式也是重要因素，不合理，将导致费高也做不出好的食堂伙食。运营模式目前常见有：固定报餐模式、自由套餐模式、自由选菜模式（又称全自由模式）、自助餐模式及多模式组合模式等。用什么模式才适合您的企业？这是有讲究的。我们常有接到这样的咨询电话：工厂仅40人左右，要做全自由的选餐模式，问我们公司可不可以做？听到这种电话，我们只能无奈的跟对方解释为什么不能做这种模式。但感觉得到，对方听了并不满意，因为对方想做的全自由，因此，以“考虑一下”为由挂了电话，从此不了了之。

不同的模式都有各自的优点，固定报餐模式，运作简便，节省人工及简少浪费突出，因此是200人以内食堂的选择；自由套餐模式，由于自由，可选择吃和不吃，因此浪费加大，优点在于选择性提高了，适合200~1000人企业；完全自由选菜模式，菜式多，一菜一价，选择性再次扩大，浪费也增大，人工增多，成本随之增大。因此，适合1000人以上的企业选择。组合模式是大型企业的选择，一般要2000人以上比较合适，可以同时有固定报餐、自由套餐或自由选餐模式，甚至还开设小炒、糖水、面食等窗口，充分满足员工的选择，但人工成本及浪费都难控制。

另外，在运营模式里面菜式的多少也是有讲究的。比如，9元/天三餐，有的企业为了员工有多选择，因此做成三荤两荤选择两荤一素。本来出发点是好的，但却没有考虑到这样做的话将导致另一个后果：肉量感觉少了，成本高了。为什么呢？因为肉品分散、多炒制两个菜式多燃料及油等。根据我们的经验，建议广大客户：9元/天做成一荤两素；10元以上做成两荤一素；费往上加则可适当加多菜式选择。

赤水公司食堂承包由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。赤水公司食堂承包是东莞市德膳源膳食管理服务有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：谭先生。